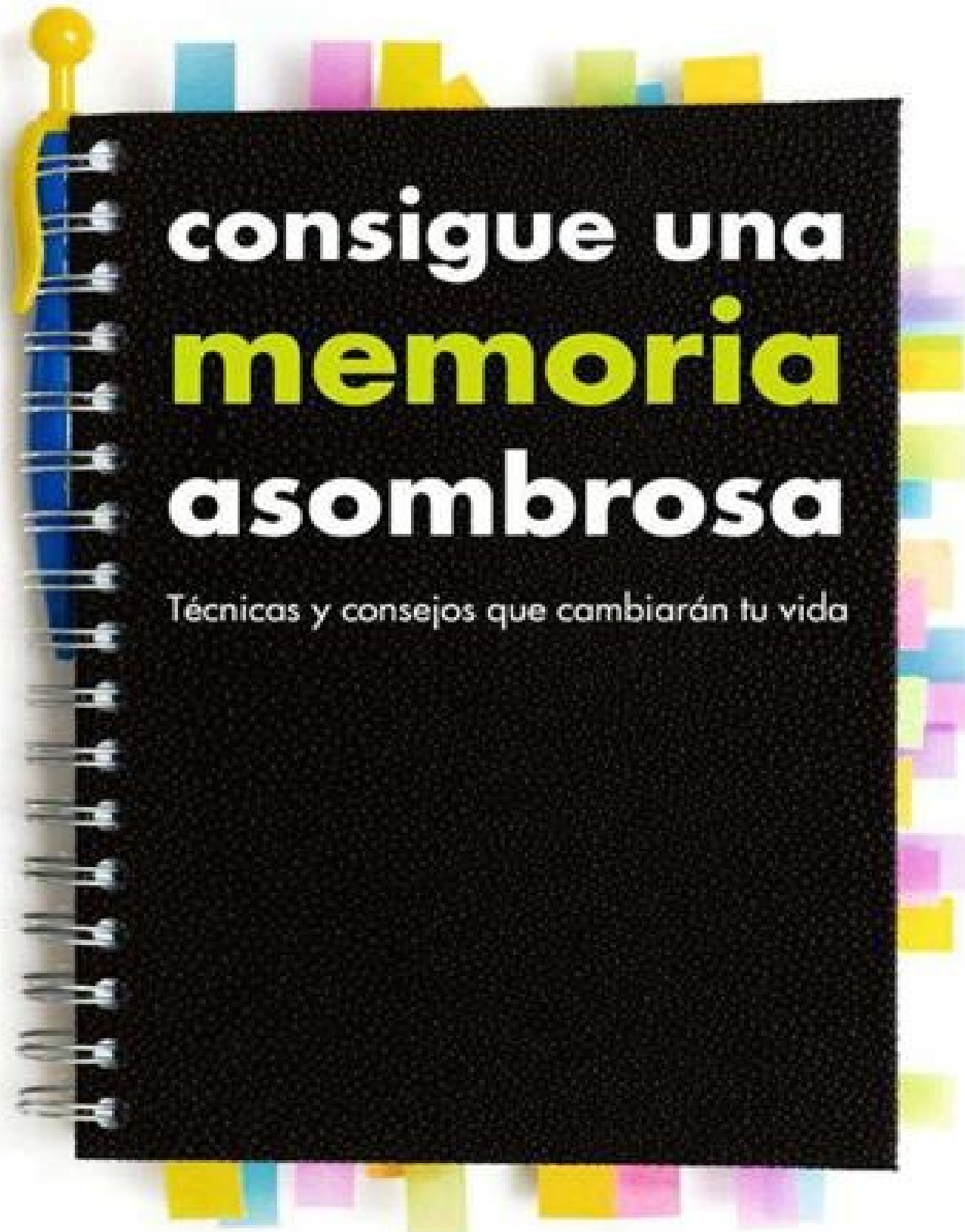




consigue una **memoria** asombrosa

Técnicas y consejos que cambiarán tu vida

PAIDÓS

DOMINIC O'BRIEN

OCHO VECES CAMPEON MUNDIAL DE MEMORIA

Índice

Portada

Últimos títulos publicados

Cita

Prólogo

Cómo utilizar este libro

1. Tu memoria, mi memoria

2. Cómo empezó todo

3. Memoria y creatividad

4. El poder de la asociación

5. Dimensiones de la asociación

6. Cadenas de asociaciones

7. El método del vínculo

8. ¡Eureka! Mi primer intento correcto

9. Invención del método del viaje

10. Aplicación del método del viaje

11. Pruebas del método del viaje

12. Cinco grandes consejos para crear un banco de viajes de memoria

13. Hacer girar los platos de la memoria

14. De los naipes a los números

15. El sistema Dominic

16. Pares dobles e imágenes complejas

17. Dominio de los naipes: Barajas múltiples

18. Ganar en rapidez

19. Decodificar el cerebro: De las técnicas a la tecnología

20. Primer campeonato mundial de memoria

21. Práctica de campeonato: Dígitos binarios

22. Práctica de campeonato: Nombres y rostros

23. Práctica de campeonato: Imágenes abstractas

24. La vida del campeón de memoria: Pronunciar conferencias

25. La vida del campeón de memoria: Cómo ser un almacén de datos

26. Utilizar las herramientas: Estudio y aprendizaje

27. Utilizar las herramientas: Formas cotidianas de ejercitar la memoria

28. Utilizar las herramientas: Por pura diversión

29. La edad equivale a experiencia, no a pérdida de memoria

30. He llegado al final. Y ahora, ¿qué?

31. ¡Mira de lo que eres capaz ahora!

Epílogo: Los campeones del futuro

Créditos

Más libros, audiolibros y cursos gratis en:
educaciondemillonarios.blogspot.com



Divulgación/Autoayuda

Últimos títulos publicados

E. Lukas, *Equilibrio y curación a través de la logoterapia*
C. Coria, Anna Freixas y Susana Covas, *Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias*
E. Lukas, *Libertad e identidad. Logoterapia y problemas de adicción*
M.-F. Cyr, *¿Verdad o mentira?*
B. O’Hanlon, *Crecer a partir de las crisis*
R. Cava, *Cómo tratar con personas difíciles*
E. Lukas, *Ganar y perder. La logoterapia y los vínculos emocionales*
C. Poch, *Catorce cartas a la muerte (sin respuesta)*
M. Bosqued, *Mobbing*
E. J. Langer, *La creatividad consciente*
E. Giménez de Abad, *Cómo poner límites a los hijos*
J. Moix, *Cara a cara con tu dolor. Técnicas y estrategias para reducir el dolor crónico*
A. Aparicio y T. Muñoz, *Después del silencio. Cómo sobrevivir a una agresión sexual*
E. Lukas, *El sentido del momento. Aprende a mejorar tu vida con logoterapia*
C. Zaczek, *Cómo tener buenas relaciones con los demás*
F. Réveillet, *Diez minutos. Más de 400 consejos y ejercicios para sentirte mejor todos los días*
A. Freixas, *Nuestra menopausia. Una versión no oficial*
V. Tobi, *Embarazo transformador*
A. Ellis, *Usted puede ser feliz*
F. Réveillet, *Diez minutos de pequeñas alegrías*
J. M. Gottman y J. S. Gottman, *Diez claves para transformar tu matrimonio*
B. J. Jacobs, *Cuidadores*
M. McKay y P. Fanning, *Cómo resolver conflictos. Técnicas y estrategias para superar las situaciones problemáticas con éxito*
M. Lavilla, D. Molina y B. López, *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*
M. Bosqued, *Quemados. Qué es y cómo superarlo*
W. Glasser y C. Glasser, *Ocho lecciones para un matrimonio feliz*
J. Kabat-Zinn, *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*
M. Bosqued, *Superwoman. El estrés en la mujer*
T. Attwood, *Guía del síndrome de Asperger*
S. Berger y F. Thyss, *Diez minutos para sentirse zen. Más de 300 consejos y ejercicios para alcanzar la serenidad*
M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal y J. Kabat-Zinn, *Vencer la depresión. Descubre el poder del mindfulness*
L. Purves, *Cómo no ser una madre perfecta*
G. Cánovas Sau, *El oficio de ser madre. La construcción de la maternidad*
C. André, *Guía práctica de psicología para la vida cotidiana*
M. McKay y P. Rogers, *Guía práctica para controlar tu ira. Técnicas sencillas para mejorar tus relaciones con los demás*
S. Gullo y C. Church, *El shock sentimental. Cómo superarlo y recuperar la capacidad de amar*
R. Brooks y S. Goldstein, *El poder de la resiliencia. Cómo superar los problemas y la adversidad*
B. O’Hanlon, *Atrévete a cambiar*
C. Coria, *Decir basta. Una asignatura pendiente*
A. Price, *Reinuéntate. Reescribe tu vida desde la experiencia*
M. McKay, M. Davis y P. Fanning, *Los secretos de la comunicación personal. Aprenda a comunicarse de manera efectiva en cualquier situación*
D. O’Brien, *Consigue una memoria asombrosa. Técnicas y consejos y que cambiarán tu vida*

*La mente es como un tronco: si es compacta,
lo conserva casi todo; si no, casi nada.*

AUGUSTUS WILLIAM HARE
y JULIUS CHARLES HARE
Guesses at Truth, by Two Brothers, 1827

Prólogo

Cuando era pequeño me diagnosticaron dislexia. En el colegio, mi tutor me dijo que nunca llegaría a ser gran cosa en la vida. De hecho, durante mis años escolares nadie apostó demasiado por mí. Nadie podía imaginar que un día aparecería en el *Libro Guinness de los Récords* por lo que alguien ha descrito como una hazaña asombrosa de poder mental, o que sería campeón mundial de memoria no sólo una vez, sino ocho. Veamos algunos fragmentos de mis informes escolares cuando tenía 10 años (la lectura no es muy alentadora):

«Tiende a despistarse en medio de una operación de cálculo, lo que le hace perder el hilo.»

«[Dominic] no ha prestado atención. Parece que está siempre en las nubes.»

«Muy lento. Casi nunca es capaz de repetir la pregunta que se le ha hecho. Debe concentrarse.»

«Si Dominic no espabila y se pone a trabajar, no va a conseguir nada... es muy lento.»

Aunque parezcan duros, esos comentarios ofrecen una visión bastante precisa de mi situación cuando era niño. Me sentía como si mi cerebro fuese un músculo en permanente estado de relajación. Mis profesores lo sabían y se sentían frustrados conmigo. En aquellos días, los profesores no se regían por los mismos códigos de conducta que existen actualmente. Uno en particular se portó muy mal conmigo: me zarandeaba, me gritaba y me humillaba delante de mis amigos. Supongo que con ese comportamiento esperaba sacarme de mi aparente estupor.

Huelga decir que el colegio me estresaba mucho. La verdad es que me daba auténtico pánico. A los 11 años lo odiaba, pero no sólo eso: carecía de la más mínima autoestima. Me entristece tener que decir que salir por la puerta del colegio a la menor oportunidad era una de las cosas que más feliz me hacían, al menos en aquel momento.

Casi quince años más tarde, aprendí por mí mismo a memorizar una baraja de cartas. No puedo describir cómo me sentí en aquel momento: no sólo conseguí un logro asombroso de agilidad mental, sino que además realicé una conquista simbólica. Me deshice de todo el maltrato, la negatividad y las malas notas que había recibido en mi infancia. De pronto, me di cuenta de que tal vez no estaba destinado a ser el perdedor que todos esperaban. Si era capaz de recordar una baraja de cartas, ¿qué más podría lograr?, me pregunté. Poco a poco, con cada nueva señal de que podía conseguir una memoria prodigiosa, empecé a ganar confianza, a creer en mí mismo, y se abrió ante mí un mundo de oportunidades.

Mi músculo de la memoria, bastante flácido en el pasado, hoy funciona a la perfección. Un estricto régimen de entrenamiento de memoria durante veinticinco años lo ha convertido en un músculo tonificado del que me siento muy orgulloso. ¡Qué pena que no descubriese y practicase el arte de la memoria cuando iba al colegio!

En este libro quiero enseñarte a ejercitar la memoria no sólo para realizar acrobacias mentales de las que nunca te habrías imaginado capaz, sino también para darte una enorme inyección de confianza, como me ocurrió a mí. Cuando empieces a vislumbrar el potencial de tu memoria, te darás cuenta de que es aplicable a otros aspectos de tu fuerza mental: desde la capacidad de concentración y

de pensar sobre la marcha (lo que se conoce como «memoria fluida»), hasta tu confianza como narrador u orador, e incluso la capacidad de entrar en una sala llena de gente a la que no conoces y moverte como si ése fuese tu lugar en el mundo.

Al llevarte por mi propio viaje de descubrimiento, trazando las rutas y las vías secundarias que me han conducido hasta el punto en el que me encuentro (y a ser quien soy), espero brindarte las herramientas para encontrar tu propia memoria prodigiosa. Y deseo que disfrutes del camino tanto como lo he hecho yo.

A handwritten signature in black ink, reading "Dominic O'Brien". The signature is fluid and cursive, with the first name "Dominic" and last name "O'Brien" clearly legible.

DOMINIC O'BRIEN

Cómo utilizar este libro

A diferencia de otras guías para mejorar la memoria, este libro no está pensado como una introducción exhaustiva a todas las técnicas mnemotécnicas que existen. Se trata de dar a conocer mi propio viaje hacia el poder de la memoria y mis descubrimientos sobre el funcionamiento del cerebro. He ganado el campeonato mundial de memoria en ocho ocasiones, y esto ha sido posible porque, después de probar una y otra vez, de una perseverancia inquebrantable y de mucha dedicación, he descubierto las técnicas específicas que me han procurado una memoria perfecta (de acuerdo, ¡casi perfecta!). Este libro es una forma de compartir esas técnicas que sé que funcionan (porque son las que a mí me han funcionado).

Para sacar el máximo beneficio de él, intenta leerlo en orden, no de forma aleatoria. En la primera mitad, cada capítulo se basa en el anterior; por tanto, no entenderás las técnicas o los detalles si no lees la información de manera secuencial. La segunda mitad del libro proporciona los diferentes métodos para aplicar las técnicas, ya sea para hacerlo a conciencia o en el día a día, así como algunos consejos para asegurarte de que tu cuerpo esté tan sano como tu mente (otro aspecto importante del entrenamiento de la memoria).

Es posible que te preguntes cuánto tiempo vas a necesitar hasta que las técnicas empiecen a funcionar. No existen plazos fijos. Algunas te activarán de inmediato, pero con otras necesitarás más práctica. Lo más importante es que no te rindas. Te sugiero, no obstante, que no pases a una nueva técnica o a un nuevo reto hasta que tengas absoluta confianza en el paso anterior. Por ejemplo, es inútil pretender memorizar una baraja de cartas si aún no has conseguido acertar veinte naipes sin fallar. Si intentas hacer demasiadas cosas demasiado pronto, te frustrarás y tendrás más probabilidades de rendirte.

El otro factor importante es que el libro te proporciona los métodos, pero tú tienes que poner la práctica. Si quieres, puedes dedicar cada día unos minutos a memorizar unas cartas o una secuencia de números, pero lo cierto es que la vida diaria nos ofrece todo tipo de oportunidades para practicar sin tener la sensación de haber realizado un esfuerzo especial. Lo veremos en el capítulo 27.

En este libro hay quince ejercicios. El primero y el último son test para valorar tu nivel; verás lo lejos que llegas en la mejora de la puntuación. Los otros trece trabajan aspectos específicos de la memoria y te animan a practicar habilidades o a repetir ciertos desafíos que desarrollan la memoria. En varios casos, los ejercicios incluyen elementos temporizados. Es muy importante que no mires el reloj cuando estés memorizando, así que te recomiendo que utilices un cronómetro con alarma para saber exactamente cuándo termina el tiempo asignado.

Sobre todo, intenta mantener una actitud abierta. Lee las técnicas e intenta hacer los ejercicios con una actitud positiva. Estoy seguro de que el éxito empieza por creer en uno mismo. ¡Buena suerte!

1. Tu memoria, mi memoria

El cerebro humano tiene dos mitades o hemisferios: el derecho y el izquierdo. Actualmente se acepta y se entiende que el hemisferio izquierdo rige la actividad de la parte derecha del cuerpo, y que el derecho gobierna la actividad de la parte izquierda. Esto podría explicar por qué los test demuestran que en mi caso domina la parte derecha del cerebro: soy zurdo en casi todas las actividades. Escribo y lanzo una pelota con la mano izquierda, y chuto un balón con el pie izquierdo (y en el colegio era el alero izquierdo del equipo de fútbol). Sin embargo, ¿cómo funcionan exactamente los hemisferios? ¿Es tan sencillo como parece?

Las teorías sobre las funciones de los dos hemisferios cambian constantemente. En 1981, el comité del Nobel otorgó el codiciado premio de medicina al neuropsicólogo Roger Sperry por su investigación sobre el cerebro dividido, en la que demostró que cada hemisferio del cerebro es responsable de funciones concretas. ¿Qué hace cada mitad? Desde la década de los ochenta, la convención dicta que el hemisferio izquierdo es el responsable de la secuenciación, la lógica, el habla, el análisis y la capacidad aritmética; mientras que el derecho tiene que ver con la imaginación, el color, el ritmo, la dimensión y la conciencia espacial. No obstante, investigaciones más recientes sugieren que esa distinción no está tan clara. Actualmente, los psicólogos creen que ambos hemisferios participan en todas las funciones; lo único que sucede es que cada lado procesa las funciones de manera distinta. Por ejemplo, creemos que el hemisferio izquierdo presta más atención a los detalles, mientras que el derecho observa las cosas desde una perspectiva más amplia. La manera en que almacenamos y entendemos el lenguaje ofrece un buen ejemplo. Aunque el cerebro izquierdo sea el responsable de almacenar y secuenciar palabras, el derecho se ocupa de aspectos como la entonación y el humor (es decir, cómo puede influir el tono de voz en nuestra interpretación de las palabras).

Pongamos como ejemplo la frase «¡Fuera de aquí!». Si alguien te dice algo así con un tono alegre y amistoso, seguramente será una expresión de sorpresa o incredulidad. Si te levantas para marcharte (para salir, literalmente), demostrarás una «depresión» en la función del lado derecho del cerebro. Habrás interpretado las palabras literalmente, que es una característica del hemisferio izquierdo, que tiene muy poco o ningún sentido del humor, mientras que el derecho adopta una visión más amplia y menos literal del mundo, y decide en qué tipo de detalles debería concentrarse la parte izquierda.

Creo que poner en forma la memoria consiste en hacer que los dos lados del cerebro colaboren de la manera más eficaz posible. Voy a enseñarte a aplicar la lógica, el orden y el pensamiento (tendencias del hemisferio izquierdo) a imágenes ocurrentes, coloridas y divertidas (tendencias del hemisferio derecho) para lograr que todo funcione en perfecta sincronía. Lo mejor es que no tendrás la sensación de realizar esfuerzo alguno: con un poco de práctica, armonizar los dos lados del cerebro será algo que empezará a surgir de forma natural, y tu memoria te parecerá más grande, mejor y más sólida cada día.

Para disponer de un punto de referencia que te permita medir tu avance a medida que aprendes las técnicas de este libro, necesitas un punto de partida. A continuación encontrarás dos test básicos que paso a todos mis alumnos para medir su capacidad de memoria.

DENTRO DE MI MENTE: EL DOMINIO DEL HEMISFERIO DERECHO

Recuerdo que cuando iba al colegio, gran parte del tiempo lo dedicaba a mirar por la ventana, deseando ser otra persona, o bien mirando de manera fija y distraída al profesor, pero sin concentrarme en lo que decía. Casi siempre estaba soñando despierto. A lo mejor piensas que esos sueños eran historias fantásticas con alguna lógica subyacente, pero no era así: eran fortuitos, sin una línea clara. Dejaba que mi mente divagase y pasaba de una historia a otra con gran rapidez. Me pregunto si lo que sucedía era que mi hemisferio izquierdo no estaba suficientemente en forma como para procesar detalles durante un período de tiempo razonable, lo que significaría que mi hemisferio derecho gozaba de total libertad. Aunque en aquel momento eso suponía un desastre para mi vida escolar, creo que mi capacidad para ver las cosas desde todos los ángulos me brindó la creatividad tan necesaria para el entrenamiento de la memoria.

La memoria a corto plazo conserva una media de entre siete y nueve datos (por eso, los números de teléfono tienen un máximo de nueve números). Además, el aprendizaje por repetición no es necesariamente el mejor método para memorizar. Los mejores resultados se producen con la aplicación de una estrategia.

Intenta realizar los test. Si te resultan complicados, seguramente es porque aún no te he enseñado las mejores estrategias para memorizar. Si crees que tu puntuación es muy baja en alguno de ellos (o en ambos), no seas demasiado duro contigo mismo. Anota tus resultados y, cuando hayas leído el libro y te sientas lo suficientemente seguro con las técnicas aprendidas, intenta hacer los test de comparación que encontrarás al final. Espero que mi experiencia de trabajo con la memoria, los descubrimientos que he ido haciendo y las técnicas que he aplicado te permitan ampliar la tuya hasta su verdadero potencial. Ten en cuenta que hasta el momento he descubierto que el potencial de mi propia memoria (y de todas las que he entrenado) es infinito.

EJERCICIO 1: Puntúa tu memoria actual

Estos dos test te darán una puntuación de memoria básica que te servirá para valorar tu progreso a medida que aprendes las técnicas de este libro. El primero contiene una lista de treinta palabras que debes memorizar en el orden exacto. El segundo consiste en una lista de números que también debes memorizar en el orden correcto. El límite de tiempo es de tres minutos para cada test (utiliza un cronómetro para no estar pendiente del tiempo que te queda). Los sistemas de puntuación se encuentran después de cada test.

TEST 1: Palabras en tres minutos

Intenta memorizar las siguientes palabras en el orden correcto (empezando por la primera columna de la izquierda y en orden descendente). Tienes tres minutos para memorizar; no hay límite de tiempo para escribir las palabras cuando termines. ¡Y no vale mirar!

VIOLÍN	ORQUESTA	LÁPIZ
CABALLERO	ARENQUE	SELLO
MALETA	ARCHIVO	ARCO IRIS
COLLAR	VENTANA	ALFOMBRA
NIEVE	MESA	MELOCOTÓN
BEBÉ	ARRUGA	CORCHO
MÁSCARA	PELOTA	PLANETA
ROSA	FOTO	REVISTA
CAMPANARIO	ELEFANTE	ORO
JENGIBRE	TROFEO	RELOJ

Puntuación: un punto por cada palabra acertada en la posición correcta. Resta un punto por cada error de posición (si has olvidado una palabra, o si la has colocado en un lugar equivocado). Si trasladas dos palabras, resta dos puntos, pero si la siguiente palabra es correcta, la suma continúa como si no hubieses cometido ese error. La puntuación media de alumnos de 10 a 14 años es de 9,5, pero de los adultos espero una puntuación ligeramente más alta.

TEST 2: Números en tres minutos

Intenta memorizar los siguientes números en el orden correcto, de izquierda a derecha. Tienes tres minutos para memorizar; no hay límite de tiempo para escribir los números cuando termines. Y, como antes, ¡no vale mirar!

1	7	1	8	9	4	6	4	3	9
2	5	3	7	3	2	4	8	5	6
4	6	9	3	7	8	3	1	7	8

Puntuación: escribe todos los números que recuerdes en el orden correcto. Suma un punto por cada número correcto y resta uno por cada número que no esté en su sitio (si cambias de posición dos números, resta dos puntos, pero si el siguiente número es correcto, la suma continúa sin tener en cuenta ese error). La puntuación media entre estudiantes es de 12 puntos, pero también en este caso espero una puntuación un poco más alta por parte de los adultos.

2. Cómo empezó todo

La memoria es una función del cerebro que no valoramos lo suficiente. Las personas olvidadizas, las que no recuerdan los cumpleaños de amigos o parientes, se olvidan de los nombres o tienen que volver por segunda vez a la tienda porque han olvidado comprar algo, exclaman: «¡Ojalá tuviese más memoria!». Sin embargo, es poco probable que esas palabras sean auténticas. Muy poca gente se molesta en pararse un momento y valorar lo increíble e imprescindible que es la herramienta de la memoria. Vamos a hacer un pequeño experimento. Imagina por un instante cómo sería tu vida sin tu maravillosa memoria. No tendrías una imagen mental de tus amigos, de tu familia o de entornos conocidos para ti. De hecho, perderías tu identidad. Tu sentido de pertenencia a personas y lugares determinados se esfumaría. En parte, la imagen de uno mismo gira en torno a los errores de los que se aprende y a los logros de los que se está orgulloso, y todo eso también se perdería. Carecer de ese sentimiento de pertenencia, de tu yo pleno y complicado, con todas sus irregularidades y sus aristas, sería una tragedia.

Por el contrario, una memoria potente y que funcione a pleno rendimiento no sólo es un instrumento práctico que nos permite realizar tareas cotidianas (llamar a un conocido, encontrar las llaves u hornear una pizza): también es una fuente enorme de riqueza personal e interior. He aprendido que mi memoria es mucho más grande que todas las cosas que tengo almacenadas en ella: me da confianza y seguridad en mí mismo, me ayuda a creer en mí. Más adelante hablaremos de todo esto. Ahora quiero llevarte al principio de mi viaje por la memoria. Comenzó en 1987, cuando tenía 30 años. Vi en televisión a Creighton Carvello, un maestro de la memoria, repitiendo una secuencia de cincuenta y dos cartas. Me pregunté fascinado cómo había logrado una hazaña tan impresionante, casi sobrehumana. ¿Era un genio o había utilizado una estrategia? ¿Era un tipo raro o sólo alguien realmente listo?

Me armé con una baraja y me dispuse a intentar imitar el logro de Carvello. Sin embargo, como le sucede a la mayoría de las personas, sólo recordé las cinco o seis primeras cartas; después me desanimé ante la confusa secuencia de números y palos. Me pregunté cómo demonios Carvello habría podido lograr aquel aparente milagro de la mente. Por mi naturaleza, ese misterio pasó a obsesionarme. Sentí el impulso de investigar la curiosa mente de Creighton Carvello desde todos los ángulos. ¿Por qué? Porque creía que si él podía hacerlo, yo también.

Mi punto de partida fue un juego que recuerdo de mi infancia, y que me mantenía entretenido durante los interminables trayectos en coche (lo llamábamos «He puesto en la mochila...»). Por turnos, cada jugador añade un objeto a la lista de lo que hay en la mochila, repitiendo en cada turno toda la lista: «He puesto en la mochila un libro», después: «He puesto en la mochila un libro y un paraguas», y así sucesivamente. Cuando un jugador olvida un objeto, queda eliminado. Aunque el juego se me daba bastante bien, me limitaba a repetir mentalmente las palabras una y otra vez con la esperanza de que se me quedasen grabadas. A veces imaginaba los objetos en fila. Sin embargo, no recuerdo que utilizase una estrategia concreta para hacer que el juego fuera más sencillo o mejorar mi capacidad.

Pensé en ese juego después de ver el desafío de Creighton Carvello, pero enseguida resultó obvio que él no utilizaba la repetición para memorizar la secuencia de cartas: giraba cada una de ellas y las miraba una sola vez antes de pasar a la siguiente. Nunca volvía atrás para mirar de nuevo las cartas; por tanto, era obvio que no repasaba la secuencia para «absorberla». En ese caso, ¿qué hacía? Y, más concretamente, ¿cómo iba a memorizar yo cincuenta y dos naipes de una sola pasada?

Sopesé si podría codificar partes de mi cuerpo para moverlas de una determinada manera en función de las cartas que fuese girando. Por ejemplo, si la primera carta era el 3 de tréboles, podría girar mi cabeza unos tres grados; si la segunda era el rey de picas, movería la lengua hacia la mejilla izquierda, y así sucesivamente. No existía una conexión directa entre los movimientos y las cartas a las que atribuía esos movimientos, pero esperaba que si aprendía los códigos físicos y los aplicaba a mis intentos de memorización, recordaría las secuencias más fácilmente que con sólo leer los datos de cada naipe. Me di cuenta casi de inmediato que ese sistema era inviable, y como alternativa pensé en una fórmula matemática. Por ejemplo, si las dos primeras cartas eran un 4 y un 8, podría multiplicar los dos números y me daría 32. Pero entonces, ¿cómo memorizaría el 32? ¿Y cómo iba a incorporar el palo? Ninguno de mis sistemas parecía acertado.

Pronto me di cuenta de que las partes del cuerpo y las matemáticas eran pistas falsas. Recuerdo que fui a la biblioteca para ver si encontraba la solución en un libro, pero en aquel momento no había ninguno sobre entrenamiento de la memoria; y tampoco la podía consultar en internet, porque la red, tal como la conocemos hoy, aún no se había inventado. La única manera de encontrar la respuesta, si existía alguna, era mediante la prueba y el error, el tanteo.

Si la lógica y el poder de deducción tenían un papel que desempeñar (aunque no estaba seguro de cuál era), pronto caí en la cuenta de que la clave del éxito estaba en mi imaginación y mi creatividad. Había oído que inventar una historia era una manera de memorizar información, así que jugué con dicha idea. Diez minutos se convertían en horas, y las horas en días. Empecé a «reconocer» a personas y objetos en las cartas (véase el segundo párrafo del capítulo 8), de manera que al final era capaz de memorizar alrededor de una docena de naipes sin cometer errores. Utilicé mis incipientes códigos para crear una historia para cada secuencia, y parecía que me daba resultado. Era un progreso pequeño pero significativo, y sin duda me proporcionó suficientes incentivos para insistir en la idea hasta que pudiese conseguir exactamente lo mismo que Creighton Carvello.

DENTRO DE MI MENTE: LIBERAR MI IMAGINACIÓN

Cuando empecé a intentar encontrar la manera de igualar la hazaña de Creighton Carvello, y a explorar realmente las cosas insólitas y maravillosas que mi cerebro tenía que ofrecer, me di cuenta de que cada vez era más creativo. Cuanto más ejercitaba mi memoria, más ideas y asociaciones se me ocurrían. En la base de mi sistema (que explicaré en los siguientes capítulos) radica el proceso de transformar los naipes en imágenes mentales. Al principio, ese proceso fue lento y pesado, pero poco después empezaron a surgir en mi mente, de forma automática, pensamientos e imágenes a todo color. Comencé a aplicar los mismos métodos para memorizar secuencias larguísimas de números, listas largas de palabras, cientos de números binarios y combinaciones de nombres y rostros, así como números de teléfono, datos y cifras, poesía y mucho más. Creo que al convertirme en un experto en memoria liberé mi creatividad (inhibida después de años de tener que escuchar que me tranquilizase y me concentrase en el colegio). De repente, ¡mi mente era libre!

En unos días, mis primeros flirteos con ese reto de memoria dieron resultado. Combinando el método de la historia y el uso de lugares (más tarde hablaré de esto) conseguí recordar la secuencia de cincuenta y dos naipes sin errores. Hoy, cuando recuerdo aquel momento, veo con todo lujo de detalles cómo me sentí cuando por fin lo logré. No se trataba únicamente de un logro, sino que era un verdadero poder. Nunca antes me había sentido así, tan entusiasmado, y no iba a parar ahí. En relativamente poco tiempo, y mediante una combinación de curiosidad, insistencia, pruebas, errores y auténtica determinación por mi parte, me acostumbré a mi estrategia para memorizar no una, sino varias barajas de cartas después de ver cada naipe una sola vez. Había comenzado un viaje que iba a transformar mi capacidad para recordar (y mucho más). Creo que aquellos primeros pasos pusieron en marcha una secuencia de acontecimientos que desembocarían en un reacondicionamiento completo de las múltiples funciones de mi cerebro, empezando por mi creatividad.

3. Memoria y creatividad

Puedo parecer exagerado si digo que mis experiencias con la memoria han reacondicionado mi cerebro, pero la memoria está tan ligada a la creatividad (y a los diferentes aspectos de la función cerebral que implican creatividad), que pronto comprobarás que no exagero lo más mínimo. Y lo más importante: para entrenar la memoria se activan al máximo los recursos de la imaginación. Incluso durante mis primeras aventuras con los poderes de mi memoria, mientras intentaba imitar al gran Creighton Carvello, me di cuenta de que para memorizar una serie de datos inconexos (por ejemplo, secuencias de cartas) primero tenía que codificarlos en forma de imágenes. De ese modo, la información inconexa se conecta. Ahora sé que ese proceso de uso de la imaginación pone en funcionamiento toda una serie de funciones cerebrales, incluyendo la lógica y la conciencia espacial.

A algunas personas les preocupa no tener una imaginación lo suficientemente rica para realizar ejercicios de memoria. Si eres una de ellas, ¡olvida esa idea! A veces, en el trabajo, ¿no imaginas que estás en un lugar exótico o relajante si tienes un día muy estresado? Si dejas que el tiempo pase lentamente, incluso es posible que llegues a crear todo un mundo imaginario con gran lujo de detalles. Creo que todos poseemos una enorme capacidad de imaginación, lo que sucede es que nos enseñan a reprimirla o nos condicionan a ello. Quiero convencerte de que nunca es demasiado tarde para liberar la imaginación.

Yo lo sé muy bien (¿recuerdas que de pequeño me reñían por estar siempre despistado?). Mis profesores hicieron todo lo posible por suprimir mi yo imaginativo. Ahora, sin embargo, sé apreciar que aquella tendencia a soñar despierto no era más que una demostración de mis poderes de pensamiento creativo. Sí, mis sueños despiertos eran extraños y frívolos, pero creo que eran la manera que tenía mi mente de expresar su infinito potencial creativo (un potencial que, estoy seguro, es la razón por la que he conseguido destacar en los campeonatos de memoria). Ese potencial está en todos nosotros; sólo tenemos que aprender (o reaprender, como tuve que hacer yo) a dejarlo salir.

Definitivamente, el pensamiento imaginativo es algo que surge de mí de forma natural (más rápidamente y con menos esfuerzo que nunca). No obstante, si crees que en tu caso no es natural, estoy seguro de que los ejercicios prácticos y los consejos que encontrarás en este libro te enseñarán a activar tu imaginación de diversas maneras. Cuanto más ejercites tu imaginación con mis sugerencias, más fácil te resultará pensar de forma creativa (generar imágenes, ideas y pensamientos) en todos los aspectos de tu vida. Además, a medida que tu imaginación se activa, también reforzarás tu capacidad mental, incluyendo la memoria. Descubrirás que piensas con mayor rapidez y claridad, tanto si se trata de decidir qué te pones como de memorizar una baraja de cartas o conseguir un gran acuerdo comercial. Lo único que necesitas es permitirte que tu parte soñadora entre en juego.

DENTRO DE MI MENTE: ¿CÓMO SE HACE UN SOÑADOR?

El siguiente es un relato verídico de un incidente que tuvo lugar en una estación de tren el 24 de abril de 1958. Una joven madre y sus hijos habían visitado a una tía en la costa sur de Inglaterra y regresaban a casa en tren desde St. Leonards-on-Sea. Mientras esperaban en el andén, la madre decidió comprar una revista para el viaje y dejó a su hijo mayor a cargo de su hermanito

de ocho meses. Al tiempo que la madre entraba en el quiosco, un tren salió del andén y se dirigió hacia un túnel. En ese momento, su hijo decidió que él también quería algo para leer durante el viaje y dejó el carrito de su hermano para seguir a su madre.

Mientras el tren se alejaba de la estación, con la consiguiente contracorriente, el carrito empezó a moverse, llegó a una pequeña pendiente en el andén y cogió velocidad. En su descenso chocó con la parte posterior del tren, y éste lo arrastró. La madre oyó el revuelo y salió corriendo del quiosco. Mientras gritaba horrorizada, observó que su bebé se alejaba hacia lo que parecía una muerte segura.

Yo era aquel bebé. Milagrosamente, estoy vivo para contar la historia. La única señal exterior de lo ocurrido fue un chichón en la frente. Sin embargo, creo que aquel chichón marcó el resto de mi vida y que ese percance podría ser la causa de mis problemas de atención en la infancia. Si fue así, en cierta manera me siento agradecido, porque sin mi tendencia a soñar despierto quizá nunca hubiera descubierto que mi memoria es perfecta.

EJERCICIO 2: Imaginar los sentidos

Este ejercicio está pensado para desbloquear la imaginación y acostumbrarte a la idea de realizar asociaciones poco comunes (no sólo con imágenes visuales, sino poniendo en juego todos tus sentidos; es algo esencial para la memorización eficaz). Si puedes, practica a diario, hasta que te sientas realmente capaz de establecer nexos nítidos e imaginativos entre cosas que en un principio parecen totalmente inconexas. Después de leer las instrucciones, cierra los ojos si así te resulta más fácil desarrollar las imágenes y las sensaciones.

ESCENARIO 1

Imagina que tienes una pelota de fútbol en las manos y que huele a naranjas recién exprimidas. Tómate un momento para visualizar mentalmente esas dos imágenes. Ahora imagina que la pelota tiene una textura gelatinosa. Hace tictac como un reloj y sabe a chocolate. No te precipites; créate en la imagen y haz que resulte lo más real posible durante al menos cinco minutos. Si tu mente se dispersa, devuélvela a la primera sensación de tener la pelota en las manos.

ESCENARIO 2

Cuando estés totalmente metido en el primer escenario, intenta hacer lo siguiente: imagina un elefante amarillo con puntos rosas. Maúlla como un gato, sabe a jengibre, tiene textura de ortigas y huele a granos de café. De nuevo, invierte al menos cinco minutos en visualizar mentalmente todos esos elementos.

Cuando estés listo, ponte a prueba recordando las cualidades inusuales de la pelota y del elefante. Cuanto más detalladas sean las visualizaciones, más fácil te resultará recordar las imágenes.

4. El poder de la asociación

Espero que el ejercicio anterior te haya demostrado que a través de los sentidos eres capaz de crear asociaciones entre elementos o ideas que en principio parecen totalmente inconexos. Es tu primer paso hacia una memoria perfecta. No obstante, para que ese paso sea realmente significativo es preciso que esas asociaciones sean lo más sólidas y rápidas posible. Por suerte, el cerebro es una máquina potente cuando se trata de asociar ideas; quiere establecer conexiones, y quiere que sean rápidas. Los problemas no están en el cerebro, sino en las «interferencias» que te impiden pensar libremente, que alteran tus pasos mentales y te hacen caer de vez en cuando.

Si crees que las interferencias obstaculizan tu capacidad de pensar con libertad y creatividad, tienes que hacer lo que yo hice y aprender a dejarte llevar. No intentes frenar tu cerebro o eliminar el ruido interior, y no trates de dar sentido a la conexión entre las asociaciones. Confía en que están conectadas y deja que el poder de la asociación simplemente «ocurra».

Creo que, en cierto sentido, estamos condicionados a encasillar nuestras experiencias en determinadas categorías. Si te digo la palabra «fresa», sospecho que en tu mente aparecerá la imagen de una fresa. Ahí está: carnosa, roja, con un pedúnculo verde. Y si dejas volar tu imaginación, si la liberas, ¿qué sucede? La simple imagen de la fresa seguirá ahí, pero puede que esta vez la pruebes. ¿O la olerás? ¿La superficie es irregular o reluciente? ¿La fresa está en la planta, o en un cuenco con otras fresas? Si dejas que la imaginación se pasee libremente, es muy probable que las asociaciones se amplíen y sean más variadas. Serán más intensas. A lo mejor recuerdas un día de picnic que comiste fresas. ¿Estabas con un amigo? ¿Mojaste las fresas en chocolate o las tomaste con nata? ¿Qué llevaba puesto tu amigo y de qué hablasteis? Lo has conseguido: tu mente vuela de nuevo. Los recuerdos desencadenan otra serie de asociaciones hasta que terminas lejos del punto de partida. Por supuesto, las últimas fantasías antes de volver al mundo real podrían no tener nada que ver con las fresas.

De un modo similar, el novelista francés Marcel Proust escribió una novela autobiográfica, *En busca del tiempo perdido*, surgida de la corriente de recuerdos desencadenados por el sabor de una madalena mojada en un té.

La cuestión es que si le das rienda suelta, la memoria te llevará a lugares desconocidos. Cada vez que dejes volar tu imaginación, dejarás libre tu memoria para realizar asociaciones con la velocidad de un rayo, precisas y poderosas. La velocidad, la precisión y la fuerza de las asociaciones son componentes esenciales de una memoria perfecta.

5. Dimensiones de la asociación

Aparte de lo rápidas (incluso instantáneas) que pueden ser las asociaciones, lo que nos enseña la asociación libre en torno a una fresa, y la novela de Proust en particular, es que establecer asociaciones no es algo sencillo ni unidimensional. En primer lugar, entran en juego las emociones. Probablemente, antes de recordar los detalles de algún episodio de tu pasado, recuerdas cómo te sentiste al respecto. Por ejemplo, ¿recuerdas el día en que aprendiste a montar en bicicleta? Cuando pienso en eso, lo primero que me viene a la cabeza es el sentimiento de euforia (y un ligero pánico) al darme cuenta de que era el único responsable de mantener el equilibrio. Después de las emociones que te hacen revivir el episodio, vienen los sentidos. Los olores comparten nexos muy intensos con la memoria: el bulbo olfatorio (el centro del sentido del olfato) y partes del cerebro asociadas con la memoria y el aprendizaje tienen una estrecha conexión fisiológica. Por tanto, es posible que primero recuerdes los aromas que te rodeaban cuando diste tus primeras pedaladas solo. O tal vez es el sonido lo primero que recuerdas (por ejemplo, el del viento en tus oídos al avanzar). Piensa en cómo la música intensifica los recuerdos (casi siempre desencadena recuerdos más emocionales). O puede que sean las vistas que percibías las que desborden tu memoria y tengas una imagen nítida de lo que te rodeaba, sobre todo si había algo especialmente vistoso o inusual.

Cuando formo a mis alumnos para que dejen que sus mentes creen asociaciones de forma libre, les pido que piensen no en la primera vez que montaron en bicicleta, sino en su primer día de colegio. Inténtalo tú ahora. Es posible que tengas recuerdos vagos de tu llegada al edificio, y tal vez una visión fugaz del profesor que te recibió, pero estoy casi seguro de que lo que mejor recuerdas es cómo te sentías. Yo recuerdo que me sentía entusiasmado y asustado a la vez. Deseaba ir, pero no quería dejar la seguridad del hogar bajo ningún concepto. También recuerdo que una vez allí, al menos aquel primer día, me sentí contento. Recuerdo que me reí mucho con mis nuevos amigos. Después vienen los recuerdos relacionados con los sentidos: el olor del alquitrán en el recreo (un olor que todavía me recuerda a aquel primer día de clase), el sonido de la campana que nos avisaba de que era hora de entrar, e incluso el sabor de la leche del colegio (parecía más espesa y más cremosa que la de casa). Recuerdo el tacto helado del envase de leche y el tono azul exacto de la pajita que utilizábamos para perforarlo y beber.

Si eres capaz de pulir tu capacidad natural para establecer conexiones y recordar con nitidez episodios del pasado utilizando tus emociones y tus sentidos, además de la lógica y la creatividad, a tu cerebro le resultará más fácil memorizar información nueva de manera instantánea y clara. Además, te acostumbrarás a la sensación de dejar que tu cerebro realice las conexiones más rápidas y a confiar en ellas. La asociación inmediata es un aspecto importante del entrenamiento de la memoria porque las primeras asociaciones resultan ser las más fiables. Regresaré a este punto una y otra vez a lo largo del libro.

El siguiente ejercicio te ayudará a desarrollar el hábito de recuperar no sólo los hechos, sino también los pensamientos, las sensaciones y las emociones asociados a ellos. Además, es necesario que te sientas cómodo con la rapidez con que surgen los recuerdos.

Cuando hago ese ejercicio (y otros parecidos), es como repasar momentos diversos de mi vida. Me encuentro en diferentes lugares, con diferentes personas, sintiendo emociones distintas y escuchando, viendo, oliendo, tocando y saboreando cosas diferentes. Los recuerdos regresan tan nítidos y con tanta rapidez que es como estar en una montaña rusa, de aquí para allá, en el repaso de mi historia personal. Espero que a ti te suceda más o menos lo mismo.

EJERCICIO 3: «Juego libre» de memoria

Las palabras traen recuerdos. Lee las siguientes palabras y comprueba qué recuerdos del pasado te traen. Sólo tienes que dedicar uno o dos segundos a cada palabra. Intenta no elaborar los recuerdos, sólo deja que surjan las primeras asociaciones. A continuación, deja que las imágenes, los pensamientos, las emociones y los sentidos resurjan con el máximo detalle posible (puede llevarte un momento, o varios minutos), y después pasa a la siguiente palabra. El objetivo de este ejercicio no es otro que acostumbrarte a la asociación libre y dejar que te inunden no sólo las imágenes, sino también las emociones y las sensaciones. Aunque te parezca que esto no va a servirte para convertirte en un campeón de memoria, confía en mí: cuanto mejor seas y más práctica tengas en este tipo de asociación libre, más competencia en memoria tendrás.

GATITO
ARCO IRIS
JUGUETE
CUMPLEAÑOS
HELADO
NIEVE
IGLESIA
COJÍN
ARENA
UÑA DEL PIE

DENTRO DE MI MENTE: MI RECUERDO MÁS ANTIGUO

Las palabras evocan recuerdos. Cada vez que escucho la palabra «cuna», me transporta al recuerdo más antiguo que tengo. Tendría unos dos años y estaba agarrado a las barras de mi cuna, disfrutando de la sensación de balancearme con una gran energía. Incluso recuerdo a mi madre diciéndome que parecía que estaba calentando los músculos como un boxeador agarrado a las cuerdas de un ring. Siempre me sorprende lo que se desencadena en el cerebro, tantas cosas y tan lejanas, si se le deja buscar libremente en sus rincones más profundos.

6. Cadenas de asociaciones

Ahora que ya sabes que tu cerebro es capaz de proporcionarte una oleada de recuerdos que se desencadenan al instante con sólo una palabra, tienes que dar el siguiente paso y tratar de crear vínculos entre dos palabras sin conexión aparente. Ya hemos hablado de la imaginación y de utilizar el pasado para establecer asociaciones. Creo que cuando relaciones dos palabras, tendrás la clave de la habilidad más básica del arte de la memorización.

Sin puntos de referencia en tu pasado, creo que sería imposible establecer conexiones entre dos conceptos cualesquiera (ya sean palabras, objetos, actividades, etcétera). Tu pasado te proporciona aprendizaje, y tú tienes que utilizar ese aprendizaje para crear caminos que vayan de una cosa a la otra. Todo lo ocurrido en tu vida encaja como las piezas de un rompecabezas. Para pasar de una pieza a otra, puedes unir las una a una. La manera más eficaz de crear ese camino consiste en utilizar el menor número posible de piezas (es decir, encontrar las conexiones más obvias en tu banco de conocimientos).

Pongamos que quiero memorizar dos palabras: muro y gallina. Tengo una gran cantidad de recuerdos asociados con esas dos palabras, y sólo necesito encontrar el camino que las una en mi mente. Por ejemplo:

«Muro» me hace pensar en *The Wall*, de Pink Floyd; en un muro que escalé de pequeño; en el muro que saltaba de camino al colegio, etcétera. A medida que las asociaciones surgen nítidas y rápidas, doy con el nexo más obvio: la canción tradicional infantil «Humpty Dumpty». ¡Eureka! *Humpty Dumpty* es un huevo (las gallinas ponen huevos) y se sienta en un muro. Utilizo mi imaginación para visualizar a una gallina poniendo a *Humpty* el Huevo sobre un muro. Doto a las asociaciones de más intensidad recordándome de pequeño cantando la canción y, automáticamente, imagino un «pequeño yo» con una risita nerviosa ante la imagen de la gallina poniendo a *Humpty*. Puede que eso no ocurriese realmente, pero el nexo entre mi yo pequeño y la canción basta para crear un escenario lógico para mi reacción. Explicado así, todo esto parece laborioso e interminable, pero en la práctica mi cerebro realiza las conexiones de manera casi instantánea.

Veamos otro ejemplo: bolígrafo y sopa. ¿De qué manera podemos relacionarlos para recordar ambos objetos? Aplicando la asociación libre y mi imaginación, se me ocurren las siguientes posibilidades: utilizo el bolígrafo para remover la sopa (tal vez cambia de color porque se mezcla con la tinta del bolígrafo); utilizo el bolígrafo para hacer un dibujo o escribir una palabra en la sopa si es muy espesa; lleno el bolígrafo de sopa como si fuese tinta para escribir una carta; utilizo el bolígrafo como pajita para sorber la sopa; etcétera. Aunque las conexiones con mi pasado no son obvias en este ejemplo, todas las asociaciones proceden de mi experiencia y del hecho de saber qué son un bolígrafo y un plato de sopa. La memoria y la asociación son inseparables.

Practica esos principios mediante el siguiente ejercicio. Si es tu primer intento con este tipo de ejercicio, es posible que te detengas a reflexionar sobre algunos pares de palabras. El objetivo es dejar que tu cerebro llegue a un denominador común sin prejuicios ni ideas preconcebidas. Los teléfonos móviles no se inventaron en la época de Beethoven, pero eso no te impide imaginar al compositor utilizando uno para llamar a su agente, o si tu cerebro prefiere las señales auditivas, tal vez imagines que llevas como tono de móvil la quinta sinfonía de Beethoven. Lo único que tienes que

hacer es dejar entrar en tu cabeza el denominador común más rápido. No intentes complicar la conexión o hacerla más fantástica de lo que es: no es necesario que tu creatividad haga horas extra. Cuanto más natural y lógico te resulte el escenario imaginado, más probable será que las dos mitades de tu cerebro trabajen en armonía y que éste acepte y recuerde las asociaciones que se te ocurran.

Cuando termines el ejercicio, felicítate: ya dominarás la técnica básica de memorizar información inconexa. Se llama método del vínculo. Ahora que ya lo has utilizado con pares de palabras, puedes aplicarlo para memorizar listas.

EJERCICIO 4: Forjar vínculos

Lee estos pares de palabras y, como si se tratase de cazar mariposas, quédate con la primera asociación que se te ocurra para vincularlas. No caigas en la tentación de elaborar los vínculos, sólo deja libre tu cerebro para que encuentre el camino más obvio desde una palabra hasta la siguiente. Cuando termines, tapa la columna derecha y comprueba cuántos pares recuerdas. Si recuerdas diez o más pares, significa que tus asociaciones empiezan a calar en ti. Sigue practicando hasta que recuerdes las catorce parejas.

AUTOBÚS	SAL
MESA	LUNA
GUIARRA	YESO
TOBILLO	VASO
CORCHO	ANTORCHA
BEETHOVEN	TELÉFONO MÓVIL
CANICA	VELA
OCA	BURBUJA
ELÁSTICO	TIBURÓN
NARANJA	RIFLE
BOLÍGRAFO	TEJADO
MARGARITA	RATÓN
CÁMARA	ZAPATO
BRAZALETE	CEPILLO PARA EL PELO

7. El método del vínculo

Veamos las cinco primeras palabras del ejercicio que te propongo al principio del libro. Son: violín, caballero, maleta, collar y nieve. Si seguimos con el principio de que todo puede estar conectado con todo, lo único que tienes que hacer es memorizar esta lista para crear un vínculo entre cada elemento. Imagina que oyes el delicado sonido de un violín tocado por un caballero. Visualiza lo complicado que le resulta colocar el violín bajo la barbilla porque lleva puesta una armadura. A sus pies hay una maleta, quizá de un color intenso, o tal vez desgastada y vieja. Abres la maleta y encuentras un carísimo collar de diamantes. El sol incide en ellos y produce destellos; el brillo reflejado te obliga a entornar los ojos. Cuando apartas la vista, una bola de nieve te da en la mejilla y sientes la punzada helada del impacto. Recuerda que cuanto más practiques con los sentidos y las respuestas emocionales en tus asociaciones, más se acostumbrará tu cerebro a crearlas con rapidez, y serán así más fáciles de memorizar.

Recrea mentalmente este tipo de escena; si lo crees necesario, añade algún detalle más. Cuando lo consigas (por supuesto, mis vínculos pueden no tener demasiado significado para ti), no deberías tener ningún problema para repetir la lista de elementos de principio a fin (e incluso al revés) con sólo recrear la historia. Si eres capaz de repetir el orden de los elementos en ambas direcciones, demuestras que la lista está realmente anclada en tu memoria. Veamos: ¿eres capaz de recordar al instante la palabra anterior y la posterior a «maleta» sin repasar la lista de los cinco elementos? Si puedes hacerlo, significa que tu cerebro ha asimilado e integrado por completo la nueva información, y por eso eres capaz de reproducirla (recordarla) de diferentes maneras. Ser capaz de recordar, interpretar, reinterpretar y, si es necesario, reconstruir es la base de cómo evaluamos todo lo que aprendemos.

Cuando enseño el método del vínculo, pregunto a mis alumnos cuánto tiempo creen que recordarán la lista de cinco palabras. La mayoría responde que al cabo de unos minutos la habrán olvidado, pero enseguida se sorprenden al comprobar que eso no es cierto. El método es tan poderoso que la lista permanece en la memoria durante más de veinticuatro horas. Dudo que nadie consiga ese éxito limitándose a repetir mecánicamente las palabras una y otra vez.

Es cierto que sólo se trata de cinco palabras, así que vamos a añadir dos elementos más y a aplicar el método del vínculo a las siguientes palabras: barco, neumático, paquete, botón, col, ratón, bota.

Ésta es la historia que se me ocurre: navego tranquilamente a la deriva en un **barco**. El mar está en calma. A medida que me acerco a la orilla, veo un **neumático** en la arena. Lo hago rodar y se detiene junto a un **paquete**. Abro el paquete para ver qué contiene y descubro un aparato con un **botón** de color rojo intenso. La curiosidad me lleva a pulsar el botón, y por arte de magia surge una **col** de debajo de la arena. De ésta sale un **ratón** asustado que corre a esconderse en una **bota** que alguien ha tirado en la playa.

Lo que me resulta más fascinante es que mientras que el aprendizaje por repetición puede llevar horas, y los resultados casi nunca son tan buenos, aprender con el método del vínculo es rápido (¿cuánto he tardado en inventar la historia? ¿treinta o cuarenta segundos?) y el recuerdo suele ser

impecable. Todo se reduce al contexto. El método del vínculo da significado a información inconexa. Ponemos esa información en un contexto que la vincula con el mundo real, con alguna forma de lógica, y pasa a ser recordable.

Una artimaña de la mente

Creo que aquí también es importante utilizar la primera persona. Cuando te incluyes en la historia (no me imagines *a mí* en el barco, sino a ti), en cierta manera engañas al cerebro para que crea que la experiencia te ha ocurrido realmente.

No obstante, sólo puedes engañar a tu cerebro de ese modo si recreas unas imágenes tan reales como te sea posible, y eso significa utilizar todos los sentidos. ¿Qué ves mientras te dejas llevar a la deriva? ¿Qué oyes cuando te vas acercando a la orilla? ¿Percibes el olor del caucho del neumático bajo el sol? ¿De qué color es el envoltorio del paquete? ¿Qué sensación te produce la arena bajo los pies cuando corres por la playa detrás del neumático? Cuanto más reales sean tus asociaciones, más fácilmente regresarán a ti.

Otra razón por la que la primera persona da tan buenos resultados es que si formas parte de la historia, tendrás sentimientos y emociones vinculados a los acontecimientos. Probablemente, te sientes relajado y contento en el barco. Puede que sientas cierta tensión o ansiedad cuando el neumático se aleja de ti rodando. Es muy posible que te invada cierto recelo cuando pulsas el botón rojo. Al aportar tu humanidad, tu vulnerabilidad y tu autenticidad a la historia, tu cerebro podrá creer que es cierta (y eso incrementa todavía más la facilidad para recordarla). Resulta interesante observar que los circuitos del cerebro (es decir, las neuronas individuales y las redes de neuronas que contiene) no diferencian entre lo real y lo imaginario. Sólo «tú», como un ser completo y consciente, conoces la verdad. Por eso es relativamente fácil engañar al cerebro.

Podere de visualización

A lo largo de los años, muchas personas han acudido a mí para decirme que temen que estas técnicas no les sirvan para nada simplemente porque creen que no tienen la creatividad necesaria para retener las imágenes. Es muy importante recordar que las cosas que imaginas deberían estar dentro de lo que es posible, o que al menos tengan alguna lógica (por tanto, aunque sean creativas, no deben ser fantásticas). Pueden ser un poco extrañas o nada convencionales, pero en teoría sí son perfectamente plausibles o posibles. Repasemos el escenario del bolígrafo y la sopa del capítulo 6. Admito que es poco probable que alguien utilice un bolígrafo para remover la sopa, o ésta a modo de tinta. Pero no es *completamente* imposible. ¿Recuerdas el comentario sobre Beethoven y el teléfono móvil? Vale, Beethoven no tuvo móvil, pero si lo hubiese tenido, probablemente lo habría utilizado para llamar a su agente. Siempre hay alguna lógica en la historia y, sí, tienes que ser creativo, pero no hasta límites sobrehumanos.

Además, quiero tranquilizarte haciéndote una confesión: ahora que la memorización por asociación forma parte de mí, mis imágenes mentales no son precisas en todos los detalles. A veces son bocetos con los colores y las formas adecuados; en ocasiones son como caricaturas. No creo representaciones visuales perfectas. Invento ideas y escenarios, las imágenes que me bastan para

establecer la conexión mentalmente. No obstante, si estás empezando, te recomiendo que enriquezcas tus imágenes al máximo: cuando te sientas realmente cómodo y seguro con la práctica, podrás empezar a abreviar.

Convertirse en narrador

Existe otro aspecto del método del vínculo que todavía no he mencionado, y es el orden. En el test inicial que te propongo al principio del libro, te pido que memorices no sólo las palabras, sino también el orden en el que aparecen. De hecho, recuerda que los errores en el orden restan puntos. Para evitar la penalización, tienes que establecer vínculos entre un objeto y el siguiente en el orden «correcto». La manera más fácil de hacerlo consiste en crear una historia que incorpore todos los elementos de la lista, uno detrás de otro. La historia, como todas las buenas historias, adopta una lógica por sí sola que refuerza el orden de los elementos, porque la secuencia de aparición tiene sentido en el contexto. Cuando recrees la historia, siguiéndola de manera lógica de un escenario al siguiente, deberías recordar todos los elementos en el orden correcto. Intenta realizar el siguiente ejercicio para entender mejor cómo funciona el mecanismo. Si olvidas alguna de las palabras de la lista durante la fase de recreación, significa que los vínculos que has creado no son suficientemente fuertes. En ese caso, inténtalo de nuevo.

EJERCICIO 5: Narración de memoria

Utiliza el método del vínculo en este ejercicio para crear una historia que te permita memorizar en orden las diez palabras propuestas. Tu propia historia siempre será más eficaz que la que yo pueda crear en tu lugar, así que la única indicación que te doy es que no hay límite de tiempo. Puedes tardar todo lo que quieras en crear tu historia, pero recuerda que las primeras conexiones, a poder ser las que surgen de manera instantánea, suelen ser las más intensas. Deja que tu mente trabaje de forma intuitiva y aplica todos tus sentidos. Cuando tengas tu historia, tapa las palabras y escríbelas en una hoja aparte en el orden correcto. Si fallas en alguna, significa que los vínculos de tu historia no son lo suficientemente fuertes. Repasa la historia y refuerza los vínculos débiles de la cadena.

- BICICLETA
- ORDENADOR
- ESCALERA DE MANO
- ALMOHADA
- CÁMARA
- BUMERÁN
- PASTEL
- DIARIO
- JABÓN
- JIRAFa

8. ¡Eureka! Mi primer intento correcto

Ahora que ya te he explicado lo importante que es utilizar las asociaciones, puedo decirte cómo entendí por fin lo que Creighton Carvello estaba haciendo. Me di cuenta de que tenía que dejar de hacer listas y de buscar las respuestas fuera de mí mismo, y empecé a aplicar parte de esa maravillosa creatividad que ya bullía en mi interior. Tú también posees esa creatividad, y ésta es la razón por la que sé que mis técnicas pueden transformar tu memoria exactamente como me ocurrió a mí.

Así, ¿cómo memoricé mi primera baraja de cartas? Empecé mirando las cartas una por una para ver si me recordaban a algo familiar, un objeto o una persona de mi vida. Por ejemplo, la jota de corazones me recordaba a mi tío. El 5 de picas me sugería una mano abierta. El 10 de diamantes me recordaba a la puerta del 10 de Downing Street (los diamantes me sugieren dinero o riqueza, y en el 10 de Downing Street es donde el primer ministro británico vela por la prosperidad del Reino Unido; además, la abreviatura de la dirección y de la carta es la misma: 10 D). Para memorizar esas tres cartas seguidas, relacionaba las personas con los objetos exactamente de la misma manera que te he enseñado a vincular las palabras inconexas del último ejercicio. Imaginaba a mi tío (jota de corazones) utilizando los nudillos (5 de picas) para llamar a la puerta del número 10 (10 de diamantes).

A lo largo de muchas horas, poco a poco pero con confianza, otorgué a cada carta de la baraja una nueva identidad hasta que, finalmente, todas tenían su propia asociación. A continuación, las mezclé bien y me puse manos a la obra.

Con la primera baraja completa tardé menos de media hora en relacionar las cartas y desarrollar una historia. Mi tío volaba entre las nubes y disparaba naranjas desde una hamaca de la que chorreaba miel. Jack Nicklaus (golfista que relaciono con el rey de tréboles) engullía dos patos (2 de corazones, porque el 2 se representa con patos en el sistema de formas de números —véase el apartado «Formas de números» del capítulo 14— y los corazones me recordaban a unos picos hacia arriba) que escupían a un muñeco de nieve (8 de diamantes; el muñeco de nieve es la forma para el número 8 y me imaginé carámbanos alrededor de su cuello como si fuesen diamantes). Al final de esta agotadora historia, digna de *Alicia en el país de las maravillas*, coloqué las cartas boca abajo y me preparé para recordar cada carta y descubrir si acertaba. Conseguí una secuencia de cuarenta y una de las cincuenta y dos. ¡No está nada mal para un primer intento!

Había empezado bien, pero había cometido errores, y por muy eficaz que fuese aplicando el sistema de la historia, la idea de igualar la hazaña de Carvello todavía me parecía fuera de mi alcance. Él memorizó una baraja en sólo dos minutos y cincuenta y nueve segundos. Me parecía imposible conseguir esa rapidez, sobre todo para terminar la hazaña en tres minutos o menos. A pesar de todo, no me di por vencido: estaba seguro de que el éxito se encontraba a la vuelta de la esquina. Mis mejoras, obvias y cuantificables, me dieron todavía más empuje para pulir el sistema, hasta que por fin encontré la estrategia perfecta para memorizar.

Continué experimentando y practicando con la memorización de cartas a través de mi método de la historia, y observé que era capaz de seguir secuencias breves de cartas, pero en algún momento llegaba a un vínculo débil en la cadena y se me escapaba una carta. Voy a explicártelo con ejemplos concretos de mis códigos de cartas de esos primeros intentos y con algunos detalles sobre cómo se me ocurrieron dichos códigos:

- *6 de diamantes/un avión*: porque el número 6 tiene una forma similar al motor a reacción que hay debajo del ala de un avión y volar es una manera cara de viajar, lo que encaja con la idea de los diamantes, asociados con la riqueza y el dinero.
- *4 de diamantes/monedas*: me imaginé esta carta como una colección de cuatro monedas de un euro colocadas formando un cuadrado.
- *5 de tréboles/mi perro*: la perra de mi tía se llamaba *Sally*, y la S se parece al 5. La Jack Russell de mi tía me animó a tener mi propio perro; elegí los tréboles porque a los perros les gusta husmear entre las plantas.
- *8 de corazones/una nube*: porque el 8 me recuerda a las nubes esponjosas y blancas, y los corazones también me recuerdan a las nubes.
- *4 de picas/mi coche*: porque el coche tiene cuatro ruedas y las picas me recuerdan a los neumáticos.
- *3 de picas/un bosque*: porque las picas tienen forma de árbol y también de hoja y algunas hojas tienen tres picos.

La lógica que apliqué fue que los códigos de cartas se incluían en una de estas tres categorías: personas y animales, medios de transporte, y lugares. Adopté códigos para todas las cartas de una baraja simplemente anotando el nombre de cada carta, decidiendo el código para cada una, escribiéndolo al lado del nombre de la carta y aprendiéndome cada pareja. Parece laborioso, y supongo que en cierto sentido lo era, pero algunas asociaciones surgían de manera automática y aceleraban el proceso (por ejemplo, el 7 de diamantes como James Bond, 007, en *Los diamantes son para la eternidad*; y el 9 de tréboles como **Nu(nueve)**ria Roca, que tiene nueve letras. Además, conservé la motivación porque sabía que cuando aprendiese los códigos, me acercarían cada vez más a mi objetivo de igualar (¡o tal vez superar!) a Carvello.

A continuación utilicé el método del vínculo y creé historias en las que relacionaba mis códigos para cada carta en la secuencia correcta. Como es comprensible, descubrí que algunas secuencias eran más fáciles de memorizar que otras. Por ejemplo, pongamos que las cinco primeras cartas eran el 3 de picas, el 5 de tréboles, el 4 de diamantes, el 6 de diamantes y el 8 de corazones. Me imaginaba unos árboles formando un bosque, y en él a mi perro ladrando a unas monedas. Un avión aterrizaba para recoger el dinero y regresaba volando a las nubes. La historia tenía cierta secuencia y lógica, así que podría memorizarla fácilmente. No obstante, la más mínima alteración en una secuencia podía causarme problemas.

Pongamos que el orden era 6 de diamantes, 3 de picas, 5 de tréboles, 8 de corazones y 4 de diamantes. Esta vez me imaginaba un avión volando hacia el bosque en el que mi perro está ladrando. Sin embargo, mi perro ahora tiene que volar hasta la nube, donde hay unas monedas. El vínculo entre el perro y la nube se desdibuja, carece de una lógica creíble y eso provoca la aparición de un punto débil en la cadena.

Intentar mantener una lógica no era el único problema que me encontré. Los vínculos de mis cadenas de asociaciones eran débiles en algunos casos, y, además, estaba invirtiendo muchísima energía mental en inventar saltos descabellados de una escena a la siguiente. Era agotador, lento y no precisamente infalible. Y entonces (por fin) tuve ese momento «¡Eureka!»: finalmente entendí que estaba utilizando los ingredientes correctos, pero en las permutaciones equivocadas. De repente me di cuenta de que en lugar de designar a determinadas cartas para que representasen determinados lugares, si utilizaba una ubicación predeterminada y después convertía cada carta en un objeto, un animal o una persona, podría situar esas imágenes en paradas consecutivas dentro de esa ubicación. De ese modo, siempre y cuando las paradas siguiesen un orden natural y el vínculo entre cada carta y su ubicación fuese suficientemente sólido, podría memorizar y recordar la secuencia perfectamente. Ya tenía mi Santo Grial de sistemas de memoria: el método del viaje.

DENTRO DE MI MENTE: EL ARREBATO DEL ÉXITO

Un momento de lucidez es algo sorprendente. Es posible que tú también lo hayas experimentado. Cuando me di cuenta de en qué me había equivocado, y (lo más importante) cómo podía arreglarlo, tuve una subida estratosférica de autoestima, como el alquimista que convierte elementos comunes en oro. Fue el empujón que necesitaba para practicar sin descanso, trabajando con una baraja tras otra, hasta que mi memoria fue capaz de hacer lo mismo, y más, que Creighton Carvello. Creo que esa autoestima fue lo que me transformó, mucho más que los códigos o las barajas de cartas, y me enseñó que podemos conseguir cualquier cosa con voluntad y método (algo que mi etapa de estudiante no me enseñó).

9. Invención del método del viaje

Creo que es justo decir que el método del viaje iba a cambiar mi vida, pero en sus primeras fases estaba lejos de ser perfecto. Después de mi momento de lucidez, puse a prueba mi teoría sobre la ubicación trazando un viaje que incluía veinte paradas. Sabía que tenía que ser un viaje que me resultase muy familiar (no quería perder tiempo pensando en la siguiente parada), y que tendría que establecer unos vínculos muy sólidos entre los códigos de las cartas y las paradas. Así, lo más natural parecía que mi primer viaje fuese un paseo por el pueblo donde vivo. Veamos las cinco primeras etapas:

- ETAPA 1 Puerta principal
- ETAPA 2 Casa del vecino
- ETAPA 3 Parada de autobús
- ETAPA 4 Tienda
- ETAPA 5 Aparcamiento

A continuación, empecé a recodificar las cartas que anteriormente había relacionado con lugares para convertirlas en objetos, porque de lo contrario tendría que emparejar dos ubicaciones y sabía que acabaría siendo confuso. El 3 de picas, por ejemplo, pasó de ser un bosque a un solo árbol; el 8 de corazones, que antes era una indefinida nube fácil de olvidar, se convirtió en mí mismo (por la simple razón de que era una carta que siempre me había costado mucho memorizar, y al hacer que me representase a mí conseguí una asociación especialmente sólida porque puedo imaginarme cómo respondería ante cualquier situación). Con una ruta fija y un código de objetos específico para cada carta, lo único que tenía que hacer era imaginar cada código (carta) en su posición adecuada a lo largo del viaje.

Pongamos que las cinco primeras cartas que giro son: 6 de diamantes, 3 de picas, 5 de tréboles, 8 de corazones y 4 de diamantes. Así las memorizo utilizando las cinco primeras paradas de mi viaje de memoria:

- Imagino un avión (6 de diamantes) aparcado delante de mi puerta.
- Junto a la casa de mi vecino hay un árbol (3 de picas) inclinado sobre la valla.
- En la parada de autobús, mi perro (5 de tréboles) salta y ladra a los coches que pasan.
- En la tienda me veo (8 de corazones) comprando un periódico.
- En el aparcamiento hay unas monedas (4 de diamantes) en una de las plazas.

Esta vez mi mente no podía confundirse con el orden porque el propio viaje me había dado el orden sin ningún esfuerzo. La prueba con veinte cartas resultó ser un éxito absoluto; no cometí ni un solo error. Por tanto, subí un peldaño: amplíé la ruta de manera que partiese desde la puerta de mi casa y recorriese el pueblo pasando por un *pub*, cruzando el campo de *cricket*, junto a un camino con bonitas vistas de una pista de petanca, hasta crear un viaje con cincuenta y dos etapas (la misma cantidad de cartas que tiene una baraja).

Después de practicar un poco más con mi ruta de cincuenta y dos etapas sin tratar de memorizar nada, había llegado el momento de probar con toda la baraja. ¿Mi prometedora estrategia resistiría ante el gran reto? ¡Sí! Conseguí recordar las cincuenta y dos cartas sin errores en menos de diez minutos. En ese punto supe que no era descabellado pensar que podía batir los dos minutos y cincuenta y nueve segundos de Creighton Carvello. Sólo era cuestión de tiempo.

Superar los inconvenientes: fantasmas en exteriores

Aunque mi método era perfecto para una sola baraja, descubrí que algunas de las asociaciones que había hecho eran tan fuertes que cuando intenté repetir la hazaña, aparecieron imágenes fantasmales «dobles» de secuencias anteriores y mi cerebro empezó a no saber qué imagen era la correcta para esa secuencia. La solución era sencilla: necesitaba más de un viaje. Inventé seis viajes, y los utilizaba de manera rotativa. Cuando regresaba al que ya había recreado, el recuerdo de las cartas que había memorizado en ese viaje se había esfumado.

Los escenarios de mis viajes tenían que ser suficientemente familiares, estimulantes e interesantes para poder recordar las fases sin problemas. Soy muy aficionado al golf, así que las opciones más naturales para mí eran un par de mis campos favoritos, además de las casas (los viajes en interiores también funcionan bien, siempre y cuando la ruta sea lógica y fácil de recordar) y los pueblos o ciudades en los que había vivido.

Seguí un proceso de selección natural al filtrar las rutas que no me funcionaban. Por ejemplo, si las fases de las rutas eran demasiado parecidas, resultaba difícil recordarlas bien. Inventé un viaje compuesto por cincuenta y dos tiendas en un pueblo, pero no me dio resultado porque me costó mucho recordar la secuencia de tiendas y tuve problemas para distinguirlas mentalmente. Rápidamente llegué a la conclusión de que la variedad y el contraste en las fases, así como mi interacción con ellas, eran algunas de las claves para conseguir el éxito. Si baso una ruta en una ciudad, me muevo de diferentes maneras respecto a cada una de las etapas. Me aseguro de entrar y salir de los edificios, puedo saltar una pared o cruzar un río, entrar en una cabina telefónica o pararme a mirar el menú de un restaurante y después continuar deambulando, observar una estatua, etcétera. El viaje resulta interesante y lo memorizo sin esfuerzo. Cuando lo hago varias veces, no tengo que pensar en recordarlo: recorro la ruta en modo piloto automático y aprovecho para ir recabando información.

DENTRO DE MI MENTE: HACER FRENTE A LA PLANIFICACIÓN URBANÍSTICA

La gente me suele preguntar si actualizo mis rutas para registrar los cambios que se van produciendo. La respuesta es «no». Cuando las rutas están muy asimiladas, proporcionan un camino que me guía automáticamente de una fase a la siguiente. Las actualizaciones provocan interferencias. De hecho, incluso evito las rutas antiguas si puedo: no quiero saber si las tiendas cambian de negocio, si las casas son derribadas o si se retiran las cabinas de teléfono. Prefiero recordar y utilizar las rutas tal y como las inventé.

Eliminar los inconvenientes: conversión de cartas

En mi sistema había otro elemento que no resultaba infalible: había determinados códigos de cartas que eran un poco imprevisibles y los olvidaba una y otra vez. Me di cuenta de que las cartas representadas por personas y no por objetos eran las más fáciles de recordar. Las personas pueden interactuar con las paradas en mi viaje; tienen sentimientos y emociones capaces de convertir una escena abstracta en algo desastroso, alegre, divertido, etcétera. Inyectar emoción a mis memorizaciones hacía que fuese más fácil recordarlas al instante. Había llegado el momento de convertir todos mis códigos de cartas en personas (y en un par de animales favoritos).

¿Recuerdas el 3 de picas? Primero lo codifiqué como un bosque, después como un árbol, y en mi ronda final de mejoras acabó siendo Malcolm, el hombre que me proporcionaba leña para mi chimenea. El 6 de diamantes, que había sido un avión, se convirtió en Tim, un amigo que trabajaba en unas líneas aéreas. Así que me puse a buscar nuevos códigos sin descanso hasta tener una lista de personajes que dejaran una impresión duradera en mi memoria. No todos son personas que conozco; también hay muchos rostros de famosos. El 3 de corazones, por ejemplo, está representado por las Beverley Sisters (un trío musical de las décadas de los cincuenta y los sesenta). Treinta años después, mi raza superior de personajes de cartas inolvidables está bien asentada; rara vez cambio los códigos porque no lo necesito. Y hay una carta muy especial porque nunca la he cambiado: estoy orgulloso de poder decir que el 5 de tréboles siempre ha sido y sigue siendo mi querido perro.

10. Aplicación del método del viaje

Si eres como yo, para recordar con detalle todas las actividades en las que participaste ayer empezarás por el principio del día e irás pasando por los diferentes lugares para recordar lo que hiciste en cada uno de ellos. Si te pregunto qué comiste ayer, probablemente recrearás una imagen de ti mismo con el plato de comida delante. Tal vez estabas en la mesa de la cocina, en el trabajo o en un bar. Incluso si comiste a salto de mata, probablemente te verás en el lugar donde lo hiciste, caminando y masticando al mismo tiempo. A partir de esa referencia, sea cual sea, retrocedes y recuerdas qué comías. Misión cumplida.

Los lugares proporcionan anclas a nuestros recuerdos, son los puntos de referencia mediante los cuales trazamos nuestros movimientos a través del tiempo. Creo que, sin ellos, nuestros procesos de pensamiento (y en particular nuestros recuerdos) serían mucho más caóticos, aleatorios e imposibles de recuperar. Si me piden que haga un repaso de mi vida, trazo mis pasos por todos los pueblos y ciudades en los que he vivido. Para rememorar mis experiencias educativas, recuerdo primero las imágenes de los diferentes colegios a los que fui. En cuanto a mi carrera, empiezo viéndome en cada uno de los edificios en los que he trabajado.

Las tres claves para desarrollar una memoria altamente eficaz son la Asociación, la Localización y la Imaginación (piensa en Mohamed ALI para recordarlas más fácilmente). Una vez creado el método del viaje, finalmente encontré la solución definitiva al reto que me había autoimpuesto cuando vi a Creighton Carvello memorizando una baraja de cartas en televisión.

¿Cómo funciona?

Te he explicado cómo utilicé el método del viaje para memorizar mi primera baraja de cartas, pero para ayudarte a utilizarlo quiero guiarte por mis procesos de pensamiento. Utilizo un viaje breve de siete etapas en torno a una casa típica para memorizar una lista de elementos.

Veamos las siete primeras etapas de mi viaje por casa:

ETAPA 1 Ventana del dormitorio

ETAPA 2 Mesita de noche

ETAPA 3 Rellano

ETAPA 4 Cuarto de baño

ETAPA 5 Armario de ropa blanca

ETAPA 6 Salón

ETAPA 7 Cocina

Primero, imagínate realizando el viaje siguiendo unos pasos lógicos. No te preocupes si esta ruta no encaja exactamente con tu casa. Puedes adaptar el método a tu vivienda más tarde. Por ahora, apréndete esta ruta para poder recorrerla mentalmente de ida y vuelta. Cuando creas que puedes hacerlo, estarás listo para utilizarla como un conjunto de «ganchos» para una lista de siete elementos. Ya hemos comentado que nos resulta más fácil retener etapas de viajes que objetos, pero éstos

proporcionan un buen campo de pruebas mientras te acostumbras a utilizar el método (también es más probable que quieras memorizar objetos, por ejemplo a modo de listas de la compra, o de regalos recibidos en tu cumpleaños que te permiten escribir notas de agradecimiento).

DENTRO DE MI MENTE: ¡TODO EMPIEZA EN GRECIA!

Cuando llegué a la conclusión de que utilizar un viaje era el método más efectivo para memorizar una lista de información, pensé que había desarrollado un nuevo sistema. Unos años más tarde sufrí el impacto de comprobar que ese método, en realidad, tenía miles de años de antigüedad. En las tradiciones orales de todo el mundo, los ancianos explican historias para conservar sus costumbres y sus culturas de cara a las futuras generaciones. Ante la escasez de papiro para escribir, los antiguos griegos utilizaron «loci» (lugares) como ayuda mnemotécnica mucho antes de que yo lo descubriese. ¿Cómo se les ocurrió el sistema?

Según la historia, el poeta griego Simónides de Ceos (h. 556-468 a. C.) se libró de la muerte por los pelos. Se encontraba en un banquete celebrando una victoria cuando le llamaron para que se reuniese con dos jóvenes fuera de palacio. Cuando llegó al exterior, Simónides no encontró a sus visitantes y regresó a la fiesta. Antes de llegar se produjo un terremoto y el salón de banquetes quedó destruido y lleno de cadáveres. Más tarde, Simónides fue requerido para identificar los cuerpos de los comensales y lo hizo recordando la posición que ocupaban en la mesa. Los historiadores afirman que así nació el método de memorización de loci. A partir de aquel momento, los oradores griegos situaban los elementos de sus historias en determinados lugares siguiendo una ruta mental con el fin de recordar cada narración en el orden correcto.

Aunque tengo que admitir que me sorprendió un poco descubrir que no era, ni de lejos, el primero en utilizar este sistema, sí me sirvió para reafirmarme: si un sistema como el método del viaje había sido bueno para los antiguos griegos, yo era muy afortunado.

Por extraño que parezca, te recomiendo que no te enfrentes a este ejercicio con la intención de esforzarte mucho por memorizar los objetos. La magia del método del viaje es que no requiere ningún esfuerzo: tu poderosa imaginación y tu capacidad de establecer asociaciones harán que recuerdes automáticamente los elementos en su secuencia original. No olvides quedarte con tus primeras asociaciones, que son las más fáciles de recordar. Éstos son los objetos:

PLUMA • CUCHARILLA • TUMBONA • CARACOL • PARAGUAS • ROSAS • HAMACA

ETAPA 1
Ventana del dormitorio/Pluma

La imagen que me viene a la mente es la de una pluma blanca que cae lentamente en zigzag delante de la ventana del dormitorio. Intenta dar sentido a lo que imaginas para que la imagen se te quede en la memoria. Piensa en una razón lógica por la que la pluma está cayendo (por ejemplo, se le ha desprendido a un pájaro, o el viento la ha arrancado de un nido próximo a las tuberías, o puede incluso que proceda de tu propia habitación, del edredón o de la almohada de plumas). Elige la asociación que te parezca más natural y más lógica.

ETAPA 2
Mesita de noche/Cucharilla

En esta etapa veo una cucharilla en la mesa de noche. Para que la imagen se me grabe en la mente tengo que preguntarme por qué está ahí. Puede que haya quedado olvidada del café de la mañana, o que se utilizase para tomar algún medicamento por la noche. ¿Recuerdas lo importante que

es utilizar los sentidos para reforzar las asociaciones (véase el ejercicio 2 del capítulo 3)? Quiero que imagines que chupo la cucharilla para que el sabor que haya podido quedar en ella me dé alguna pista sobre el motivo por el que está en la mesilla y para qué se ha utilizado. Me sumerjo por completo en el escenario.

ETAPA 3 Rellano/Tumbona

En mi camino hacia el rellano, me encuentro una tumbona que bloquea el paso. En esta situación se dan muchas oportunidades para utilizar los sentidos. ¿De qué color es la tumbona? ¿La estructura es de madera o de metal, lisa o rugosa? ¿Tienes que rodear la tumbona para pasar, o puedes apartarla? También me pregunto por qué la habrán dejado ahí. ¿Pensaban llevarla a su sitio? ¿O algún niño la ha puesto ahí para jugar? Visualízate esquivando la tumbona o tropezando con ella; recuerda que eres la estrella de tu película mental, así que haz lo que te parezca natural. A lo mejor te sientes nervioso o frustrado por la obstrucción: es mucho mejor si utilizas tus emociones para que la escena te resulte más real. Recuerda que si formas parte de la acción tendrás más probabilidades de engañar a tu cerebro para que piense que ha ocurrido de verdad (véase el apartado «Una artimaña de la mente» del capítulo 7).

ETAPA 4 Cuarto de baño/Caracol

Esta etapa resulta un poco más complicada porque cuesta encontrar una línea lógica clara. No obstante, eso sólo significa que ha llegado el momento de realizar una de las asociaciones que has practicado en el capítulo 6. ¿Hay caracoles en la bañera, por las paredes, en el lavamanos? ¿O sólo ves un caracol que va dejando un rastro de babas plateadas en las baldosas del suelo? ¿Sólo hay uno, pero es enorme? Personalmente creo que exagerar el tamaño interfiere en mi necesidad de lógica y aumenta innecesariamente la carga de trabajo del cerebro, así que lo más probable es que optase por algo más creíble (el rastro de baba, por ejemplo).

ETAPA 5 Armario de ropa blanca/Paraguas

En mis viajes, todos los armarios se abren. Me imagino abriendo la puerta y que un paraguas de un rojo intenso cae del interior del armario. El color es importante en el proceso de memorización porque dota de intensidad a las asociaciones. También intento recrear el sonido del paraguas al chocar contra el suelo. ¿Por qué estaba el paraguas en el armario? ¿Está cerrado o abierto? ¿Es pequeño y compacto, o grande? ¿De quién es? ¿Lo recoges para dejarlo donde estaba?

ETAPA 6 Salón/Rosas

Este salón huele a rosas. Sobre la mesa de centro hay un jarrón con unas rosas amarillas preciosas. Elige el color que quieras para las tuyas. Yo opto por el amarillo porque es un color alegre, y es posible que así se haya sentido la persona que ha recibido las flores. ¿Por qué se las han

regalado? ¿Tal vez es su cumpleaños?

ETAPA 7
Cocina/Hamaca

Cuando no encuentro un sentido obvio para una asociación, me pongo dentro de la escena. Imagino una hamaca colgada de los pomos de los armarios de la cocina, bloqueando el paso hacia la puerta trasera. Me dejo caer en la hamaca e imagino que me balanceo (y choco contra la nevera).

El viaje ha terminado. Apuesto que serás capaz de responder las siguientes preguntas fácilmente (recrearás la escena mentalmente hasta que des con las respuestas):

- ¿Qué había en el cuarto de baño?
- ¿Dónde estaban las rosas?
- ¿Cuál es el cuarto elemento de la lista?
- ¿Qué objeto va entre la pluma y el caracol?
- ¿Recuerdas los siete objetos en orden?

Intenta hacer el ejercicio 6, a continuación, y después lee la conclusión.

EJERCICIO 6: Tu primer viaje

Ha llegado el momento de probar el método del viaje por ti mismo. Esta vez no te voy a dar ideas porque tus propias asociaciones serán mucho más fuertes que los vínculos que yo pueda establecer en tu lugar. Sigue los pasos y, como siempre, intenta no elaborar los primeros vínculos que se te ocurran. Busca la mayor intensidad posible poniendo en juego todos tus sentidos.

1. Inventa una ruta por tu casa compuesta por doce etapas. Si se te acaban los espacios interiores, amplía el viaje saliendo al jardín o a la calle. Asegúrate de que la ruta sea lógica: no sitúes la etapa 1 en el dormitorio, la 2 en la cocina y la 3 en el baño, por ejemplo. En segundo lugar, no vuelvas a una habitación que ya hayas visitado. Escribe una lista con las fases si eso te ayuda a planificar el viaje (yo lo hice cuando desarrollé mis primeras rutas, allá por 1987).
2. Repasa mentalmente el viaje una y otra vez hasta que lo recuerdes en ambos sentidos sin pararte a pensar. Tal vez te ayude realizar el recorrido físicamente varias veces.
3. Cuando estés seguro de que te sabes el recorrido, aplica el método del viaje para memorizar en el orden correcto la siguiente lista de doce objetos. Deja que entre en juego tu imaginación más viva; utiliza la lógica y la creatividad, así como tus sentidos y tus emociones. A medida que avanzas en la ruta, no cedas a la tentación de repasar la lista para refrescarte la memoria. Confía en el poder de tu mente y ten fe en que el viaje mantendrá los elementos en su orden correcto. Tómate el tiempo que necesites, aunque con un par de minutos casi siempre es suficiente.

PASTEL • CABALLO • PERIÓDICO • TETERA • LÁTIGO • CAÑÓN • PLÁTANO • TELÉFONO • ELVIS
PRESLEY • TELESCOPIO • CAMPANA • CAFÉ

4. A continuación, tapa la lista y comprueba cuántos elementos recuerdas en el orden exacto. Escríbelos. Algunos te vendrán a la memoria con más facilidad que otros. Por ejemplo, Elvis Presley probablemente sea uno de los fáciles (¿recuerdas cómo descubrí que las personas funcionan mucho mejor que los objetos con el método del viaje, razón por la que cambié todos los códigos de mis cartas a personas?). Una puntuación de 9 o más elementos está muy bien.
5. Para comprobar la exhaustividad del método, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué elemento de la lista está entre Elvis Presley y la campana?
- ¿Cuál es el tercer objeto de la lista?
- ¿Qué posición ocupa el cañón?
- ¿Qué objeto va detrás del plátano?
- ¿Cuántos elementos recuerdas correctamente en el orden inverso?

Recordar los elementos empezando por el final es complicado. Por tanto, te felicito si lo consigues con los doce. No te preocupes si no es así: con la práctica te resultará más fácil.

Conclusión: desmitificar la magia

Tengo otra pregunta para ti. ¿Qué funciones de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro has utilizado para los elementos prácticos de este capítulo? ¿Y cuántos sentidos? La respuesta es: ¡todas y todos!

Gracias al hemisferio izquierdo, has utilizado la secuenciación, la lógica, el lenguaje, el análisis y la aritmética (por ejemplo, para calcular cuál era el cuarto elemento de la lista); mientras que el hemisferio derecho te ha brindado la imaginación, el color, la dimensión (el tamaño y la forma de los objetos) y la conciencia espacial (el sentido de ubicación y el lugar). Con los sentidos has puesto el gusto, el tacto, la vista, el olfato y el oído. Los dos lados de tu cerebro y tus sentidos han trabajado en armonía.

Éste es uno de los ejercicios más importantes de este libro porque creas por primera vez tu propio viaje y lo utilizas para memorizar una lista de elementos que te he dado. Puedo decirte todo lo que sé, pienso o he descubierto sobre el método del viaje, pero hasta que empieces a utilizarlo por ti mismo (incluyendo la creación de tus propios viajes) seguirá siendo un principio abstracto sin relación con tu capacidad de memorizar día a día. Me encanta esta parte del proceso de enseñanza porque es ahora cuando se suma todo lo que he intentado explicar y tú, lector, puedes comprobar por ti mismo la magia del método del viaje.

11. Pruebas del método del viaje

Hasta ahora, todo lo que te he enseñado sobre el método del viaje sugiere que para lograr los mejores resultados debes utilizar un viaje que conozcas (real) e ir incluyendo los elementos. ¿Existe una base científica? ¿El uso repetido de esos viajes por sí solo mejora tu memoria? ¿Y por qué los viajes reales son tan eficaces?

En 2002, junto con otros nueve «memorizadores superiores», participé en un estudio dirigido por el Instituto de Neurología de Londres. El objetivo consistía en comprobar qué ocurre en el cerebro cuando memorizamos información.

Nos sometimos a una resonancia magnética funcional, primero para buscar posibles irregularidades en la estructura del cerebro, y en segundo lugar para ver qué ocurría cuando transmitíamos información a la memoria. Los resultados se midieron en comparación con un grupo de control que no tenía conocimientos sobre técnicas de memorización. El estudio concluyó que no había nada de genialidad en nuestros cerebros: estructuralmente, todos los «memorizadores superiores» tienen el cerebro como el de cualquier otra persona.

No obstante, las pruebas también demostraron que cuando los mnemonistas memorizamos información utilizamos una «estrategia de aprendizaje espacial». Esto significa que empleamos la región del cerebro (el hipocampo) que resulta especialmente importante para la memoria espacial (en realidad existen dos hipocampos, pero al hablar de ellos nos referimos a uno solo). Es la parte de la memoria que todos utilizamos para registrar información sobre el entorno y para orientarnos en un espacio, ya sea una habitación, un edificio, un parque o una ciudad. En esencia, el hipocampo nos ayuda a no perdernos. Las pruebas científicas en este sentido hacen que el método del viaje se entienda mejor.

Cuando memorizo cientos de palabras, números o naipes, recorro rutas por campos de golf que conozco, lugares de vacaciones, ciudades, pueblos, casas y jardines de amigos, y mis paseos favoritos. Cada vez que lo hago, activo la región del hipocampo, que así se refuerza y a su vez refuerza mi memoria. Existe una investigación que demuestra que la región del hipocampo de los taxistas de Londres, que necesitan tres años para aprender quinientas rutas por la ciudad, tiende a ser ligeramente mayor que la del resto de la población. Cuanta más experiencia tiene el taxista, mayor es el hipocampo. Creo que es el resultado directo de un trabajo que conlleva muchas horas de orientación. En realidad no hay ninguna diferencia con el principio según el cual si quieres lucir un abdomen más plano tienes que ejercitar los músculos abdominales de forma regular.

Sentido del lugar y memoria episódica

Cuando estoy en un lugar que conozco muy bien, como mi cocina, lo relaciono con tantos recuerdos personales que soy capaz de percibir esa estancia de diferentes maneras. Es casi como si fuese totalmente distinta en función de los recuerdos que me vengan a la mente. Si estás en un lugar que conoces muy bien desde hace varios años, mira a tu alrededor. Ahora intenta recordar la imagen de ti mismo en ese lugar, pero en una época anterior de tu vida, o incluso en un día distinto. ¿Te parece que el lugar es diferente?

Cuando pienso en un lugar en relación con un recuerdo concreto, aquél se reinventa en función del estado de ánimo que acompaña a dicho recuerdo. Creo que nuestro sentido del lugar está ligado no sólo a la conciencia espacial, sino también a la memoria episódica (la parte de la memoria que registra los hechos en los que hemos participado). Tu memoria episódica es tu biografía interior. Cuando un lugar ocupa un capítulo (o, todavía mejor, varios) de esa historia, los recuerdos (y, por tanto, su eficacia como herramienta de memoria) son muy intensos.

Mi curiosidad por investigar me hace preguntarme si puedo simular ese tipo de conexión con un lugar. Así, ayudándome de videojuegos, he experimentado con mundos de realidad virtual para desarrollar rutas inventadas y memorizar información. Incluso los he utilizado en competiciones de memoria. Aunque todavía consigo extraer un sentido de lugar de ellos, creo que los viajes virtuales no son tan efectivos como los reales. En cierta manera, a mi cerebro no le convencen del todo. La conclusión es sencilla: las rutas más eficaces son aquellas que incluyen una gran variedad de recuerdos episódicos y proporcionan una buena orientación espacial. Esto significa que las ubicaciones más familiares proporcionan las mejores rutas para el método del viaje.

El efecto Von Restorff

El sentido de lugar no es lo único que hace que el método del viaje funcione. Su eficacia también está estrechamente ligada a la manera en que asociamos imágenes a cada uno de los viajes. En 1933, la psicóloga alemana Hedwig von Restorff llevó a cabo una serie de experimentos para identificar qué hace que algo sea memorable. Llegó a la conclusión de que uno de los criterios de más peso es la individualidad. Si algo destaca por tener una forma, un tamaño o un color distintos, o por algún otro motivo significativo, resulta más fácil de recordar. Por ejemplo, en un campo de amapolas rojas, un solo girasol se convierte en un elemento memorable; en una sala llena de personas ataviadas con corbata negra, la que la lleva blanca se retiene mejor en la memoria. El efecto funciona en el mundo real, y también en el abstracto. Veamos esta lista: linterna, estribo, pez, reloj, orejas, jarrón, Johnny Depp, coche, collar, carretilla, maleta, barco, martillo, cuchara. El elemento que destaca es Johnny Depp, y no porque sea famoso, sino porque es la única persona en una lista de objetos inanimados.

DENTRO DE MI MENTE: PERMANECER CONECTADO

Intento organizar mis rutas del método del viaje de manera que entro y salgo de los edificios. Creo que este flujo natural de entradas y salidas mantiene mi atención. Las etapas del viaje se encuentran fijas dentro y fuera de los edificios con el fin de mantener la información fresca. Los cambios regulares de ambiente son como pequeños impulsos o estímulos que me ayudan a no perder la concentración y a no dormirme en los laureles. Por ejemplo, en mi viaje original desde la puerta de mi casa por el pueblo en el que vivo, entro y salgo de las tiendas. Cuando visito la agencia de viajes, «siento» el aire cálido y ligeramente cargado en el rostro, pero en cuanto me imagino saliendo, «siento» el aire fresco y eso me despeja mentalmente (como ocurriría en la vida real). De nuevo, todo forma parte de la idea de engañar al cerebro para que crea que lo que estoy imaginando me ha ocurrido realmente.

El efecto Von Restorff es otra de las razones por las que el método del viaje resulta tan eficaz: cada elemento de la lista se convierte en excepcional o inusual por su asociación con las etapas del viaje. Pongamos por ejemplo que el objeto «barco» coincide con la etapa de mi viaje representada por el cenotafio local. Imagino un gran barco de guerra (un vínculo lógico entre el barco y el

monumento) en la cima de la estatua, en una posición precaria, inestable, que me inquieta porque parece que se va a caer. El elemento «barco» se transforma de este modo en algo excepcional y, por tanto, más memorable según el efecto Von Restorff. En resumen, no importa lo anodina o uniforme que parezca una lista de objetos a primera vista: el método del viaje transforma esos objetos en elementos especialmente fáciles de memorizar.

12. Cinco grandes consejos para crear un banco de viajes de memoria

Creo que sería justo decir que tengo una personalidad compulsiva. El método del viaje me había brindado el medio para memorizar una baraja de cartas igual que Creighton Carvello. Sin embargo, por aquel entonces también había visto el nombre de Creighton Carvello en el *Libro Guinness de los Récords* por memorizar seis barajas de cartas. Si era capaz de igualar su hazaña de memorizar una baraja, también podría hacerlo con seis o más y ver mi nombre en letra impresa. En otras palabras, una vez creado el método del viaje, no iba a descansar hasta batir el récord de Carvello. Lo único que tenía que hacer era incrementar el número de rutas utilizadas para poder enfrentarme a varias barajas. Por ejemplo, para memorizar seis barajas de cartas desordenadas necesitaba seis rutas de cincuenta y dos etapas cada una. ¡Fácil!

En cuestión de tres o cuatro horas conseguí dominar rutas por tres campos de golf, dos casas de mi infancia y la población de Hastings, en East Sussex, donde trabajé en una ocasión. (Por cierto: si no juegas al golf, es posible que te preguntes cómo puede ser que tres campos sean lo suficientemente distintos para proporcionar buenas rutas de memorización. En realidad, no tengo una explicación para eso, sólo puedo decir que si *eres* golfista, lo entenderás. Cada campo tiene sus paradas y sus ondulaciones características, y si juegas en ellos a menudo —como hice yo en una ocasión, lo confieso—, cada uno es maravillosamente único.) Utilicé esas rutas para memorizar seis barajas de cartas... sin un solo error.

Mis repetidos intentos de mejorar el sistema con el objetivo de entrar en los libros de récords, además de demostrarme a mí mismo que podía ser el mejor, me hicieron darme cuenta de que para conseguir grandes hazañas de memorización necesitaba un banco de viajes a los que pudiese recurrir a voluntad. Con los años no sólo he pulido y perfeccionado el método del viaje, sino que además he ampliado el banco de viajes que utilizo. Al principio, mientras desarrollaba el sistema y durante los años en que competí en los campeonatos mundiales de memoria, fui añadiendo varias rutas nuevas cada año, pero desde que me tomé una pausa en las competiciones he añadido alrededor de cincuenta y dos etapas cada año. Actualmente tengo una colección de setenta rutas con cincuenta y dos etapas cada una, y las utilizo continuamente. Algunas las reservo para memorizar grandes cantidades de datos en las competiciones; otras son para tareas específicas, como memorizar una lista de tareas pendientes o los puntos clave de una conferencia.

Para darte una idea del tipo de lugares que utilizo, mis veinte rutas más importantes (las que mejor conozco y que me han dado mejores resultados en cuanto a memorización) incluyen tres campos de golf, seis casas, cinco hoteles, tres ciudades, dos colegios y una iglesia. Son lugares que conozco muy bien y que ya tienen su huella en mi memoria. Los número del 1 al 20, y si tengo que emplear más de uno para una memorización determinada, siempre los utilizo en el mismo orden, del 1 al 20. No hay reglas infalibles para decidir qué ubicaciones son mejores para los viajes de memoria: la elección de los viajes que utilizarás para almacenar la información es una cuestión totalmente personal, pero tengo algunos consejos muy buenos que, espero, te ayudarán a crear un banco de viajes de memoria realmente eficaz.

Aunque tenía mi banco de viajes, conseguir ver mi nombre en letra impresa no ocurrió de la noche a la mañana. Mi primer intento de entrar en los libros de récords fue en 1988. En esa ocasión memoricé seis barajas mezcladas con sólo ver cada carta una vez. No cometí errores... pero aquel mismo año Jonathan Hancock me superó al memorizar siete barajas.

Más decidido que nunca, el 11 de junio de 1989 memoricé veinticinco barajas con cuatro errores. No me pareció suficiente. Y, por fin, el 22 de julio de 1990 lo conseguí. Memorice treinta y cinco barajas de naipes con sólo dos errores y entré en el Libro Guinness de los Récords (edición de 1991).

Recuerdo que estaba de vacaciones y que entré en una tienda para comprar un ejemplar del libro el día de su presentación. Estaba más emocionado que nunca. ¡Aquello iba a cambiar mi vida! Lo más importante es que ver mi nombre en el libro me confirmó que a lo mejor no era el cabeza hueca que siempre me habían hecho creer en el colegio. Con confianza y determinación, era muy posible que mi memoria fuese capaz de conseguir cualquier cosa.

En la actualidad, aunque aquel récord ya ha sido superado, tengo varias entradas en el Libro Guinness de los Récords. Mis viajes ya forman parte de mí hasta el punto de que no sólo figuro en los libros de récords por el número de cartas memorizado, sino también por la rapidez con la que memorizo. En 1996, en el espectáculo Recordbreakers, memoricé una baraja en solo 38,29 segundos. De hecho, conservo el récord mundial de número de naipes memorizados: cincuenta y cuatro barajas, vistas una sola vez y con sólo ocho errores. Lo conseguí en mayo de 2002.

1. Elige rutas que conozcas al dedillo

Además de permitirte que te concentres en los elementos que necesitas memorizar, y no sólo en la ruta, conocer el viaje al dedillo es una de las claves para ahorrar segundos en el proceso de memorización (y la rapidez es la razón por la que he entrado en los libros de récords; véase el recuadro anterior). Los paseos que doy con mi perro, las casas en las que he vivido, las ciudades y los pueblos en los que he residido durante años, etcétera, me proporcionan un material perfecto para los viajes. Conozco tan bien todos mis viajes (de ida y de vuelta) que pasar de un punto al siguiente ya es algo automático. En lugar de verme mentalmente caminando durante el viaje, es como si me moviese en una serie de fotos fijas (como un pase de diapositivas mental). Sin embargo, no esperes que eso te ocurra inmediatamente. Cuando empieces, es posible que necesites «caminar» en tus viajes, pero al final podrás pasar de un lugar a otro como por arte de magia (siempre y cuando los viajes pasen a formar parte de tu naturaleza).

2. Elige rutas que tengan significado para ti

Este consejo guarda relación con el primero, pero es lo suficientemente importante para merecer su propio apartado. Cuando empiezo una memorización, me coloco en la primera parada de mi viaje y me tomo unos segundos para sentir dónde estoy. Me empapo del ambiente que me rodea y retrocedo en el tiempo para intentar recuperar las emociones que sentía en ese lugar. En efecto, engaño al cerebro para que crea que estoy allí otra vez, en aquel preciso lugar (cuanto más real consigo que sea, más probabilidades hay de que las memorizaciones se queden grabadas). Los viajes que te llevan a lugares que tienen o han tenido significado en tu vida, ricos en emociones y significado, son los mejores para una memorización eficaz. Muchos de mis viajes favoritos ocurren en lugares donde me he sentido especialmente feliz.

3. Elige viajes que aporten variedad

Diseña tus rutas de manera que las paradas y las localizaciones sean variadas e interesantes. Muchos de mis alumnos creen que un viaje en tren conocido para ellos, por ejemplo, es un gran viaje de memoria. Sin embargo, pronto descubren que cuando se han parado en tres o cuatro estaciones, empieza a ser complicado recordar la ruta (al cabo de un rato, las estaciones empiezan a parecerse demasiado).

En una ocasión planteé a un grupo de alumnos el reto de memorizar las principales noticias de un periódico. Utilizando sus rutas iniciales, los alumnos se esforzaron por recordar algo más que los tres o cuatro primeros titulares. Después les demostré que unos viajes más interesantes habrían mejorado considerablemente los recuerdos. El curso tenía lugar en un castillo, un entorno fantástico para una serie de paradas interesantes, así que hicimos una ruta real a pie y la memorizamos. Debatimos sobre el primer titular en la sala de conferencias; después pasamos a otra sala en la que había una mesa con un ajedrez, y repasamos la página dos del periódico. En el comedor enseñé a los alumnos fotos e historias de la página tres. Nuestro viaje nos llevó a recorrer el castillo y el jardín (en cada fase revisamos la siguiente página del periódico), hasta que por fin llegamos al aparcamiento, donde revisamos y hablamos de la última página. Cuando regresamos a la sala de conferencias, al recorrer mentalmente la ruta, el grupo recordó uno o más titulares de cada página.

En habitaciones y edificios, caminos, ríos y campos, cada viaje de tu banco debería tener etapas bien diferenciadas. Los cambios de escenario y las transiciones entre el interior y el exterior me mantienen alerta y centrado, e impiden que me entretenga sobre el lugar en el que estoy.

4. Elige determinados viajes para memorizar determinadas cosas

Creo que algunos viajes funcionan mejor para la memorización de cosas específicas. Por ejemplo, los viajes basados en espacios abiertos me parecen ideales para memorizar conferencias y nombres. Para memorizar una conferencia utilizo el trazado de un campo de golf. Es una cosa personal, pero me siento más libre utilizando localizaciones exteriores para las conferencias (dispongo de mucho espacio para ubicar imágenes mnemotécnicas, algunas de las cuales podrían ser complicadas y precisarían de varias asociaciones con un lugar: por ejemplo, si tengo que memorizar una cita). Con un estilo similar, utilizo uno de mis paseos favoritos por el campo para memorizar nombres, porque para eso (en especial los nombres que tienen tres o cuatro sílabas) necesito vincular varias imágenes (que tengo que almacenar en una sola parada) para un solo dato. Si tengo mucho espacio alrededor de cada parada de mi viaje, dispongo de espacio para situar la combinación de imágenes sin que dé la sensación de que están «apretadas» o parecen extrañas o ilógicas.

Por otro lado, cuando memorizo naipes, utilizo una imagen por carta (o par de cartas; te hablaré de esto más adelante) y una imagen por pares de números (también profundizaremos en esto). Así, para naipes y números, los espacios interiores (donde se puede vincular una sola imagen a una ubicación) funcionan muy bien. Por supuesto, estas elecciones son muy personales. Tú sabrás qué te funciona mejor a ti.

5. Elige viajes con puntos estratégicos

Cada vez que recorro una ruta, veo la foto fija de cada lugar desde el mismo punto estratégico que utilizo siempre. Por ejemplo, cuando llego a la parada de la agencia de viajes en una de mis rutas, siempre me quedo al lado de la puerta, dentro de la tienda, mirando la publicidad de las paredes.

Cuando llego al paso a nivel, siempre me quedo en el medio observando la carretera. En la tienda de ropa, miro por el escaparate (nunca entro). La consistencia de los puntos estratégicos cada vez que utilizo un viaje determinado acelera el proceso de paso de una etapa a la siguiente. Por eso es importante que tus viajes incluyan etapas con puntos estratégicos claros e intuitivos. De ese modo no sentirás el deseo de cambiar cada vez que utilices esa ruta.

13. Hacer girar los platos de la memoria

He hablado mucho sobre el gran número de elementos que puedo memorizar de un tirón, y es posible que haya parecido que lo consigo al primer intento, sin repasar nada durante el proceso de memorización para comprobar lo que ya está grabado en mi cerebro. Sin embargo, no es así de sencillo (¡o sobrehumano!). Cuando llevo a cabo mis intentos de memorización propios de récord, reconozco que tengo un límite más allá del cual los primeros elementos de una secuencia memorizada pueden empezar a resultar un poco borrosos. Por tanto, es vital tener tiempo para repasar. Saber cuándo y cuántas veces hay que revisar los datos que necesitas recordar (ya sean barajas de naipes, una lista de la compra o información para una reunión o un examen) supondrá la diferencia entre el éxito y el fracaso en tus intentos de recordar.

Una buena analogía es el número circense de los platos giratorios. El artista hace girar platos colocados sobre unos palos largos. Después de poner a girar unos diez platos, los dos o tres primeros empiezan a tambalearse sin fuerza. El artista los observa, mueve un poco los palos para que continúen girando y después sigue con el proceso hasta que tiene treinta o más platos girando a la vez.

Cuando memorizo información, sucede algo similar. Puedo empezar memorizando, por ejemplo, varias barajas de cartas, secuencias de números, nombres de personas, etcétera, pero en algún punto (tú descubrirás dónde se encuentra ese punto mediante pruebas, errores y experiencia) los que he memorizado al principio empiezan a perder fuerza en mi cabeza. Ésa es la razón por la que tienes que aprender un método eficaz de repaso si quieres que tu memoria sea perfecta.

La regla de las cinco

Si dispongo de un tiempo limitado para memorizar una gran cantidad de datos, sé que tengo que poder repasarlos cinco veces para que esa información se me quede grabada. Cuanto más repase, mejor será la capacidad retentiva y podré almacenar los recuerdos durante más tiempo, pero si éste escasea (por ejemplo, en una competición o si tengo que memorizar rápidamente los nombres de los presentes en una sala), el mínimo son cinco revisiones.

En 2002 entré en los libros de los récords por memorizar cincuenta y cuatro barajas de naipes mezclados. En algún momento espero poder batir mi propio récord y memorizar una secuencia de cien barajas. Alguien mezclará las cinco mil doscientas cartas y las repartirá en cien grupos de cincuenta y dos, colocados boca abajo sobre una mesa. Yo intentaré memorizar toda la secuencia mirando cada carta una sola vez. Al final del proceso de memorización intentaré recordar la secuencia. Según las estrictas normas de la organización de los récords Guinness, sólo se permite un margen de error del 0,5 %, lo que significa que no puedo cometer más de veintiséis errores.

Puede parecer un reto imposible, pero lo cierto es que la memorización de cada baraja de cincuenta y dos naipes dista mucho de ser imposible. En primer lugar, tengo plena confianza en que mi sistema funciona. Puedo tener cien viajes de cincuenta y dos etapas perfectamente preparados, y aplicando el método del viaje sé que podré situar una carta en cada etapa de cada viaje, en orden, y

recordarlas hasta haber utilizado todos los viajes y memorizado todas las cartas. (En la práctica, actualmente cuento con un atajo que me permite situar dos cartas en cada etapa, pero por ahora no quiero complicar las cosas, así que explicaré ese atajo más tarde.)

De hecho, conseguirlo o no dependerá no tanto de mi capacidad para aplicar el método del viaje como de la efectividad de mi estrategia de revisión (es decir, de la aplicación de la regla de las cinco).

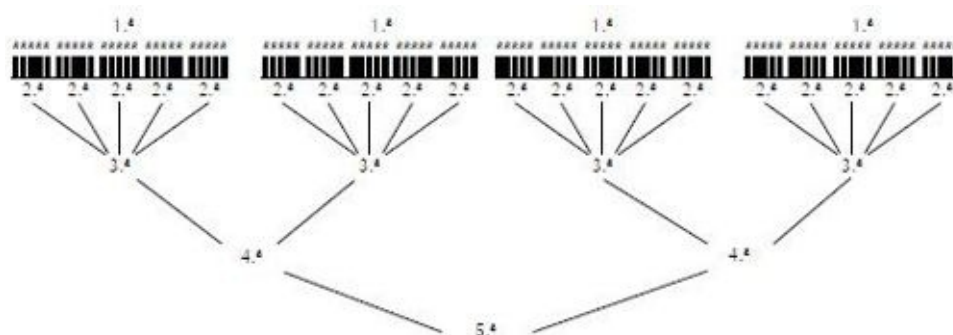
Cuando haya memorizado el primer grupo de cincuenta y dos naipes (lo que me llevará unos tres minutos), inmediatamente llevaré a cabo la primera revisión de esa secuencia. Se tarda unos treinta segundos. Dado que el reto implica ver las cartas una sola vez, tendré que revisarlas recorriendo mentalmente la ruta de nuevo. Haré lo mismo con los cuatro grupos siguientes de cartas, memorizando y después repasando mentalmente cada secuencia del viaje.

Cuando haya memorizado y revisado los cinco primeros grupos, empezaré el segundo repaso. Para eso repasaré los naipes de los cinco grupos de principio a fin. Cuando termine, empezaré a memorizar los cinco grupos siguientes de cartas, de nuevo con una primera revisión de cada pila de cincuenta y dos seguida de un segundo repaso de todo el grupo de cinco pilas. Una vez memorizados veinticinco grupos de cartas (¡sólo una cuarta parte del total!), con primeras y segundas revisiones en grupos de cinco, empezaré la tercera revisión con la primera carta de la primera pila, y terminaré con la última de la pila veinticinco. Realizaré el cuarto repaso después de completar las veinticinco pilas siguientes (con cada una llevaré a cabo el mismo proceso de revisión), de manera que repasaré mentalmente todos los naipes de cincuenta pilas. En ese punto debería tener la confianza suficiente de ser capaz de recordar el orden de las primeras dos mil seiscientas cartas sin errores. En ese caso, repetiré todo el ejercicio para las cincuenta pilas restantes.

Finalmente, realizaré mi quinta y última revisión después de memorizar las cien barajas. Una vez completada esa quinta revisión, intentaré recordar toda la secuencia de cinco mil doscientos naipes, recitándolos uno a uno. Calculo que recordar y recitar cada una de las cartas me llevará aproximadamente seis horas.

Creo que entenderás mejor mi sistema de la regla de las cinco para cien barajas con la ayuda del siguiente diagrama:

ESTRATEGIA DE REVISIÓN PARA CIEN BARAJAS DE NAIPES



1.ª, 2.ª, 3.ª, 4.ª y 5.ª son las etapas de la revisión. Se revisa cada una de las cinco primeras barajas por separado inmediatamente después de memorizar los naipes. Después, una vez completada la 1.ª revisión de la quinta baraja, se realiza la 2.ª revisión de las cinco barajas juntas. A continuación se memorizan y se repasan las cinco barajas siguientes del mismo modo, y se

continúa con la 1.^a y la 2.^a revisión hasta haber memorizado veinticinco barajas. En ese punto haces una 3.^a revisión de 25 × 52 cartas, y después sigues el mismo procedimiento para las veinticinco barajas siguientes. Continúas con una 4.^a revisión, y así sucesivamente hasta llegar a la 5.^a revisión.

Creo que ese modelo de revisión fue crucial para poder alzarme como ganador del campeonato mundial de memoria en ocho ocasiones. Durante la competición, los participantes disponen de un tiempo determinado para memorizar y de otro para recordar. He participado en competiciones en las que en cuanto empieza a correr el reloj del tiempo asignado para recordar, la mayoría de los participantes comienzan a garabatear las secuencias memorizadas inmediatamente y a toda prisa. Les preocupa que la información empiece a desvanecerse de su memoria. Tal vez dos o tres participantes, entre los que me incluyo, utilizamos ese tiempo decisivo para realizar un último repaso mental.

Sea cual sea la disciplina, tanto si tengo que memorizar nombres y rostros como si se trata de recordar miles de dígitos binarios o cientos de palabras, lo primero que hago antes de intentar recordar algo es realizar una revisión inmediata. No obstante, tengo que confesar que no siempre repaso cinco veces (en ocasiones, y sobre todo en competiciones, no tengo tiempo). A pesar de todo, cinco revisiones es el número que considero óptimo para una memorización perfecta, de manera que intento respetar mi regla de las cinco siempre que puedo.

DENTRO DE MI MENTE: OBSERVAR LA COMPETICIÓN

En 1998, en los campeonatos de memoria de Alemania, cada vez que sonaba la campana para anunciar la fase de revisión de las diferentes disciplinas, varias personas empezaban a escribir frenéticamente. Sin embargo, observé a un participante sentado en silencio y con los ojos cerrados. Tanto si la disciplina trataba de naipes, números o palabras, era obvio que estaba repasando su memorización una última vez. En aquel momento supe que aquel hombre era una amenaza: si estaba practicando una estrategia de revisión, podía despojarme de mi corona de campeón mundial. Era Gunther Karsten, y no sólo ganó los campeonatos de Alemania en ocho ocasiones, sino que también se hizo con el título mundial en 2007. Él también utiliza el método del viaje (y practica el arte de la revisión), aunque nunca sabré cómo lo hace.

Cuando asistas a una fiesta y te presenten a gente nueva, o tu pareja te recite rápidamente una lista de la compra, o tu jefe te dé oralmente una lista de instrucciones, intenta utilizar los principios de la regla de las cinco. En cuanto recibas la información (nombres, productos o instrucciones), repite mentalmente la lista completa. Si memorizas nombres, puedes repetirlos en voz alta dirigiéndote a cada persona. Si se trata de una lista de la compra o de instrucciones, no cedas a la tentación de apresurarte y anotar todo; límitate a realizar una revisión mental inmediata. Unos minutos más tarde, vuelve a repasar. Hazlo siempre con tranquilidad. Es posible que sólo necesites una o dos revisiones; el número variará en función de la cantidad de información que necesites memorizar. Lo importante es la inmediatez de las revisiones. Si en lugar de repasar inmediatamente te pones a buscar un bolígrafo y un papel para anotar la información, habrás perdido un tiempo precioso: si no eres capaz de recordar la información inmediatamente, es poco probable que lo consigas cuando hayas encontrado el bolígrafo y el papel. Si repasas de inmediato no hay lagunas porque no pierdes tiempo antes de grabar la información en tu memoria.

14. De los naipes a los números

Poco después de conseguir dominar el arte de la memorización de naipes, me pregunté si podría utilizar esa habilidad para memorizar secuencias largas de números. Nuestras vidas están gobernadas por los números: teléfonos, horarios de transportes, pesos y medidas, estadísticas de población, resultados electorales, números secretos, códigos... por citar sólo algunos. Aunque no tengas intención de intentar los retos numéricos a los que yo me enfrento durante las competiciones, todo se cuantifica, se cuenta, se calcula y se confirma. ¡Memorizar números resulta muy útil!

Los psicólogos han determinado que el cerebro humano es capaz de retener una media de entre siete y nueve datos en la memoria a corto plazo. Es posible que esa afirmación sea precisa, pero no cabe duda de que se puede superar. Con mis sistemas de memoria, he demostrado que existe la posibilidad de memorizar más de nueve dígitos (de hecho, yo he memorizado cientos) de una sola vez, siempre y cuando se tenga una estrategia.

Algunas personas, sobre todo los matemáticos, ven en los números auténtica belleza. Siento decir que de pequeño no era uno de esos privilegiados. Hasta que empecé a conseguir hazañas de memorización, las secuencias de números me parecían ininteligibles y las olvidaba inmediatamente. Sin embargo, *ahora* las series de números me parecen completamente distintas. Cobran vida, son animadas, coloridas y a veces, incluso, divertidas. Ahora, los números tienen su propio carácter. ¿Por qué? Porque he desarrollado la manera de convertir su forma normal, aburrida y sin significado (al menos para mí) en algo con lo que mi cerebro puede trabajar.

El secreto para memorizar números consiste en darles significado mediante imágenes codificadas. Es la base de la estrategia que denomino mi «lenguaje de números».

No obstante, existen sistemas más sencillos que utiliza mucha gente y voy a empezar con ellos. Para las secuencias cortas de números (por ejemplo, un PIN), resultan muy prácticos.

Formas de números

¿Alguna vez has pensado que el número 2 parece un cisne? ¿O que el 4 y la vela de un barco, o una bandera en un mástil, se parecen mucho? El sistema de formas de números se basa en el principio de que podemos convertir cualquier número en una imagen según su forma. Vamos a hacer un experimento rápido: coge un bolígrafo y un papel, y escribe la primera imagen que te venga a la cabeza con cada número del 0 al 9. Si te ayuda, anota primero los números. Compara tus ideas con las mías, en el recuadro de la página siguiente (recuerda que tus propias asociaciones siempre serán más eficaces para ti). He incluido dibujos de algunas de las asociaciones para que quede más claro cómo funciona el sistema.

Dado que sólo existen diez dígitos para convertir en imágenes, es un código muy sencillo de aprender. Cuando seas capaz de ver un número como un objeto, podrás utilizar los códigos para memorizar secuencias cortas de números utilizando los objetos como elementos de una historia.

Por ejemplo, tomemos la cifra 1792, que es la cantidad de escalones que había en la torre Eiffel cuando se inauguró. Con mis asociaciones de números y formas, podrías imaginarte en París, de noche, sujetando una vela (la forma para el número 1). Te diriges hacia la torre. En la entrada ves a

un hombre golpeando con un hacha una de las patas de acero (el hacha corresponde al número 7). La futilidad de esta actividad hace que resulte más memorable. Empiezas a subir los escalones de la torre. Cuando llegas arriba, alguien te entrega un globo con una cuerda (el número 9). Otorga al globo un color para recordarlo mejor (el mío es el rojo). Mientras contemplas París, la luna llena brilla en el cielo nocturno y ves la silueta de un cisne (que te da la forma para el número 2) recortada ante la luna.



También te ayudará el hecho de situar tu historia en un lugar que guarde alguna relación con la cifra que intentas memorizar. Si necesitas recordar el número de tu tarjeta de crédito o de débito, una ruta breve por los alrededores del banco o desde tu casa hasta el banco sería perfecta.

Rimas con números

Si las formas de números no te convencen, puedes intentarlo con rimas. En este caso, la imagen que formas para representar el número rima con el sonido del propio número. Por ejemplo, para 1 puedes usar tuno; para 2, tos; y así sucesivamente. De nuevo, crea rimas que te resulten naturales, pero imagina que son muy similares a las mías:

0 = MERO, TABLERO
1 = TUNO, VACUNO
2 = TOS, VOS
3 = PIES, VES
4 = TEATRO, IDOLATRO
5 = BRINCO, AHÍNCO
6 = JERSÉIS, PODÉIS
7 = PATINETE, FILETE
8 = BIZCOCHO, MOCHO
9 = NIEVE, LLUEVE

Pongamos que vas a visitar a una amiga. Te dice que tienes que tomar el autobús 839, que para al lado de su casa. ¿Cómo utilizarías el sistema de números y rimas para recordar el autobús? Imagina que el autobús se detiene en la parada. Te estás comiendo un bizcocho (8). La primera persona que ves en el autobús, en la primera fila de asientos, lleva sandalias en los pies (3) y tiene el pelo canoso, lo que te hace pensar en nieve (9). Si repasas la escena un par de veces, no olvidarás qué número de autobús tienes que coger.

Estos dos métodos rápidos, fáciles y prácticos para secuencias breves de números están presentes en mis memorizaciones cotidianas continuamente. Sin embargo, no están lo suficientemente desarrollados para ayudarme en los campeonatos mundiales de memoria, así que tuve que inventar uno.

Memorizar el número pi

Creighton Carvello, que me inspiró para empezar a memorizar naipes, consiguió memorizar el número pi (el área de un círculo dividida por el cuadrado de su radio) con 20.013 decimales. El número pi es infinito y, por lo que sabemos, no se repite a sí mismo. En consecuencia, ofrece una excelente medida de la capacidad de memorización. Dicho esto, no te sorprenderá saber que el número pi fue el siguiente reto que me marqué.

Con los años, mis experimentos con técnicas de memorización me han enseñado varias cosas sobre lo que funciona mejor para retener información. Una de esas cosas es que las letras son más fáciles de convertir en códigos útiles que los números.

En los primeros días de mi nuevo experimento, me propuse codificar números siguiendo el mismo método que había empleado para los naipes: convirtiéndolos en letras y después en imágenes. Desarrollé un sistema para memorizar grupos de cinco números, cada uno como si fuera una imagen individual. ¿Cómo funciona este método para memorizar los decimales del pi? Los primeros treinta decimales del número pi son:

[3,]141592653589793238462643383279

Mientras estudiaba los quince primeros dígitos, decidí otorgar a cada número una letra y utilizar las letras para formar una palabra, o palabras, que me permitiesen crear una historia. Para aumentar las posibilidades de crear una secuencia útil de letras, escribí el alfabeto hasta la U y asigné a cada número dos posibles códigos de letras del 1 al 9 dos veces y después al 0 las opciones de R, S, T y U. La cosa quedaba así:

A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9
J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q
1	2	3	4	5	6	7	8	9
R	S	T	U					
0	0	0	0					

Así, 1=A, la primera letra del alfabeto, pero también J, que es la décima letra; 2 = B o K, y así sucesivamente.

Con esos códigos de números y letras, 14159 se convirtió en AMANI, 26535 en BÑNCE, y 89793 en HIPIL. Si las palabras no tenían sentido, cosa que ocurría casi siempre, las descomponía en sílabas y, por tanto, en más imágenes. Para AMANI, pensé en el nombre de un conocido diseñador (con la ausencia de la letra R); para BÑNCE, imaginé un baño seguido de la cena; y para HIPIL pensé en un *hippie* llamado Luis, por ejemplo. Los siguientes quince dígitos y sus respectivos códigos me confirmaron que el método resultaba demasiado complicado:

23846	26433	83279
BLQDÑ	BÑMCC	PCBOI

Necesitaba un poco de pensamiento creativo para formar imágenes con estos conjuntos de letras. Así, BLQDÑ se convirtió en un bloque (una pila; BLQ) de leña (DÑ); BÑMCC me sugirió de nuevo un baño (BÑ), pero esta vez en el mar (M) con Clara (CC) y PCBOI se convirtió en chico (BOI, del inglés *boy*) inseparable de su ordenador (PC). Son imágenes complicadas, pero en aquel momento no se me ocurrió otra cosa.

Para recordar los números en secuencia, creé un viaje ampliado desde mi casa por el pueblo, la iglesia y su cementerio, un monte y de nuevo de vuelta al pueblo. Vinculé las imágenes de cada conjunto de cinco números a una etapa del viaje hasta que, con cierta persistencia, establecí una ruta de 820 etapas en un viaje continuo, sin interrupciones. Cada etapa representaba cinco dígitos del número pi. El resultado fue que conseguí recitar el pi hasta 4.100 decimales.

Todavía estaba muy lejos del récord de Carvello, pero ya sabía que si insistía, su logro estaría a mi alcance. No obstante, la tarea de convertir y memorizar el número pi resultó ser tan ardua que decidí aparcarse el proyecto y dedicarme a mejorar el sistema de números.

Crear un lenguaje para los números

Quería encontrar un sistema que me permitiese ver los números y formar imágenes de manera casi instantánea, como si estuviese leyendo frases de un libro.

El método de crear imágenes me había funcionado con los naipes. ¿Por qué no con los números? Y entonces me di cuenta de dónde estaba el fallo de las memorizaciones con números que había creado. Los grupos de cinco números eran demasiado complicados. Tenía que agruparlos en pares. A pesar de lo frustrante que había sido aprender todos aquellos decimales del número pi, había sentado las bases para un sistema que, al final, me ayudaría a hacerme con ocho títulos de los campeonatos mundiales de memoria. Lo llamé «sistema Dominic».

DENTRO DE MI MENTE: QUEDARSE CON LO POSITIVO

Si lo pienso, resulta tentador especular con la idea de que mi «flirteo» con el número pi fue una pérdida de tiempo absoluta. Es cierto que perdí un par de semanas para memorizar todos aquellos números, pero fue una experiencia enriquecedora. Me di cuenta de que, en realidad, no había límites respecto a qué y cuánto podía memorizar, siempre y cuando encontrase suficientes lugares en el mundo para utilizar como espacio de almacenamiento mental. También aprendí que la rapidez con la que era capaz de memorizar aquellos números dependía de la eficacia del sistema que utilizase y del tiempo que dedicase a practicar.

15. El sistema Dominic

El sistema Dominic consiste en asignar una letra a cada número del 0 al 9 y después agrupar los números y las letras de una secuencia en pares. El sistema es una mejora de la primera técnica que se me ocurrió (para memorizar el número pi), ya que simplifica los códigos: sólo hay un posible código de letra por número. Así:

1 = A	6 = S
2 = B	7 = G
3 = C	8 = H
4 = D	9 = N
5 = E	0 = O

Del 1 al 5 se corresponden con las letras de la A a la E (las cinco primeras del abecedario). Al principio decidí asociar todos los números con una letra del alfabeto; parecía el enfoque más lógico. Sin embargo, pensé que no era la fórmula más natural y decidí seguir a mi instinto.

Codifiqué el 6 con la letra S debido a su sonido. Otorgué al 7 la G por los ministros que forman el G7. El 8 va acompañado de la H porque lleva esa letra en su nombre, y el 9 corresponde a la N porque empieza por esa letra. El 0 y la O van juntos debido a su forma.

Con mis nuevos códigos, y después de darme cuenta de que los pares de letras eran mucho más fáciles de utilizar que las series largas, los primeros veinticuatro dígitos del número pi quedaban así:

14	15	92	65	35	89
AD	AE	NB	SE	CE	HN
79	32	38	46	26	43
GN	CB	CH	DS	BS	DC

Por mis experiencias con la memorización de naipes sabía que las personas (en comparación con los objetos) me daban las imágenes más fiables para trabajar. Así, los pares de letras me sugerían nombres: a veces representaban iniciales, en otras ocasiones me recordaban abreviaturas de nombres. En cualquier caso, pude convertir fácilmente cada par de números en el nombre de una persona.

Las personas que elegí para representar a cada par tenían un significado especial para mí: o bien las conocía, o bien eran famosas. Cuando repasé los pares, algunos nombres me vinieron a la mente como un flash.

Por ejemplo, conocía a un hombre de mi club de golf que se llamaba Addie: AD (14) me hace pensar en él inmediatamente. NB (92) me recuerda a una persona que conozco llamada Nobby. Pienso en mi cuñada, Henny, cuando veo HN (89). Para GN (79) pienso en Gene; Desmond corresponde a DS (46) y DC (43) me recuerda a Dick.

Para el resto de los números, tengo que utilizar las iniciales: AE (15) me lleva a Albert Einstein; SE (65) se convierte en la cantante Sheena Easton, y CE (35) son las iniciales de Clint Eastwood.

Piensa en un número, en cualquier número

Existen cien combinaciones de pares de números (00, 01, 02... y así hasta 97, 98, 99). Para poder aplicar rápidamente el sistema Dominic a cualquier secuencia de números necesitaba contar con códigos de personas para cada par. Eso significaba que tenía que dedicar un poco de tiempo a inventar una lista de cien personajes (uno para cada par posible). Utilizaré mis propios ejemplos en este libro, pero para sentirte seguro con tus memorizaciones convendría que escribieses una lista con tus propios códigos de números y personas.

Apoyos, características y acciones

Creo que retengo mejor mis memorizaciones cuando cada personaje asignado va acompañado de un apoyo, una característica o una acción. Me ayuda a fijar el personaje en la mente. Por ejemplo, imagino a Addie (AD/14) sujetando un palo de golf. Mi cuñada Henny (HN/89) es artista, así que la imagino sujetando un pincel, y a la cantante Sheena Easton (SE/65) la veo con un micrófono en la mano.

Juntando las piezas

Cuando estés familiarizado con tu «reparto» y domines la conversión de los pares de números en personas, podrás utilizar el método del viaje para memorizar secuencias numéricas largas.

Utilizando la distribución de una casa, podrías empezar a memorizar los decimales del número pi. Comenzamos con los diez primeros decimales, pero el límite lo pone, en realidad, la duración de tu viaje. Si, como yo, puedes unir varios viajes (casi siempre utilizo viajes de cincuenta etapas de manera similar a como memorizo naipes), te resultará fácil llegar muy lejos (recuerda que cada parada «guarda» los códigos de dos números de la secuencia). Funciona así:

ETAPA 1	Puerta principal	AD	14
ETAPA 2	Cocina	AE	15
ETAPA 3	Lavadero	NB	92

EJERCICIO 7: Veinte números

En este ejercicio, los personajes y el viaje de diez etapas los decides tú. Tienes cinco minutos para la memorización propiamente dicha (paso 4). Las preguntas del paso 5 te servirán para comprobar la eficacia de tus personajes.

1. Escribe en una hoja de papel los números del 0 al 9. Designa una letra a cada número de manera que el código sea lógico para ti.
2. Observa este número de veinte dígitos:

5 6 6 4 9 2 8 8 2 7 5 3 1 2 2 0 1 5 3 5

Sin cambiar el orden de los números, divídelos en parejas y después anota cada par formando una columna en la parte izquierda de una hoja de papel.

3. Escribe al lado de cada par de números una nueva columna con sus correspondientes códigos de letras. En una tercera columna, apunta el personaje de cada código de dos letras (que utilizarás como iniciales o porque te recuerdan a un nombre determinado). En una última columna, escribe la acción, característica o apoyo que asignas a cada personaje.
4. Visualízate realizando tu viaje de diez paradas. En la primera de ellas, imagina al primer personaje de tu lista. No olvides utilizar el apoyo, característica o acción, y añade también detalles sensoriales y emociones. Continúa con la creación mental de tu «minipelícula» hasta completar todas las etapas e imaginar a todos los personajes. Cuando termines, repasa una vez los personajes del viaje. Hazlo de memoria, sin mirar la lista.
5. Comprueba cuántas preguntas puedes responder a continuación (cuantas más sean, más eficaces resultan tus códigos). Anota las respuestas en una hoja de papel y después compara con la secuencia original.

- ¿Cuál es el séptimo número de la secuencia?
- ¿Qué dos números van detrás de 2 7?
- ¿Cuáles son los seis primeros números?
- ¿Cuáles son los últimos cuatro números?
- ¿Cuántos números hay antes del primer 3?
- ¿Cuáles son los dos números anteriores a la secuencia 1 5?
- ¿Cuál es el número que ocupa la posición 13 de la secuencia?
- ¿Cuáles son los números que ocupan las posiciones 11, 17 y 19 de la secuencia?
- ¿Puedes anotar cada tercer número de la secuencia?
- ¿Puedes anotar toda la secuencia al revés? (no te preocupes si no puedes; al fin y al cabo, es tu primer intento).

Si no has logrado responder todas las preguntas correctamente, no te preocupes. Realiza de nuevo el viaje, pero intenta memorizar sólo los diez primeros números de la secuencia. Ponte a prueba anotando la secuencia en un papel. Cuando seas capaz de recordar esa primera secuencia a la perfección, intenta memorizar de nuevo los veinte números y vuelve a responder las preguntas.

ETAPA 4	Salón	SE	65
ETAPA 5	Escaleras	CE	35

En cuanto a la puerta principal de mi casa, veo a Addie (AD/14) junto a ella sujetando su palo de golf. Paso junto a Addie, intentando evitar que me dé con el palo al moverlo, y entro en la cocina, donde veo a Albert Einstein (AE/15) garabateando una fórmula en mi pizarra. En el lavadero se encuentra Nobby (NB/92) rasgueando su guitarra, pero se está poniendo nervioso porque escucha una música que procede del salón. Voy a ver qué es y descubro a Sheena Easton (SE/65) cantando con el micrófono en la mano. Subo las escaleras, y en el último escalón está Clint Eastwood (CE/35). Con un cigarro entre los dientes, me dice: «Adelante. ¡Alégrame el día!».

Si repaso estas escenas una vez más, sé que he memorizado los primeros diez decimales del número pi. Es más: puedo repetir la cifra hacia atrás y hacia delante con sólo cambiar el sentido del viaje por mi casa y las iniciales de cada personaje en cada etapa. (Ten en cuenta que para una secuencia tan corta probablemente no sea necesario aplicar la regla de las cinco; véase el capítulo 13.)

Ahora que ya sabes cómo funciona el sistema Dominic, intenta realizar el ejercicio 7.

16. Pares dobles e imágenes complejas

En el ejercicio anterior has convertido diez pares de números en personajes. Como mencionaba en el apartado «Piensa en un número, en cualquier número» del capítulo 15, para utilizar el sistema Dominic rápidamente es mejor haber convertido los cien pares posibles (y no negaré que eso requiere un grado de compromiso considerable). Aprenderse todo el reparto de cien personajes y sus acciones, características y apoyos vinculados para conectar un par de números con un personaje de manera casi inmediata es como conseguir hablar un nuevo idioma y representa una inversión de mucho tiempo. Sin embargo, cuando hayas aprendido este nuevo idioma, no sólo podrás ponerlo en práctica cada día, sino que, además, el proceso de aprendizaje en sí mismo te ayudará a ejercitar el cerebro, a mejorar tu nivel de concentración y a agudizar tu memoria.

En los campeonatos mundiales de memoria hay diez disciplinas. En sus diferentes modalidades, exigen memorizar números, dígitos binarios, naipes, nombres y rostros, fechas, palabras e imágenes (véase el siguiente cuadro). Una de las pruebas más agobiantes es la llamada «número hablado», que dura una hora. Los participantes tienen que memorizar en una hora la mayor cantidad posible de números, y después deben recitarlos en la secuencia correcta. Cuando participé en los campeonatos por primera vez, utilicé el método que acabo de enseñarte: situar a una persona (dos dígitos) en cada etapa de mi viaje. Este sistema me permitió memorizar mil dígitos en una hora y lo utilicé para ganar los primeros campeonatos. Sin embargo, a medida que se iban apuntando más personas al deporte de la memoria, el número de competidores aumentó año tras año, y con ellos su eficacia. Me di cuenta de que tendría que mejorar el sistema Dominic si quería seguir siendo competitivo.

DENTRO DE MI MENTE: LAS RONDAS DE LOS CAMPEONATOS

Los campeonatos mundiales de memoria, creados en 1991, fueron una idea de Tony Buzan (el inventor de Mind Maps®) y Raymond Keene, un gran maestro del ajedrez. Creían que las personas tienen que ejercitar la mente del mismo modo que ejercitan el cuerpo, y si se celebran competiciones deportivas internacionales, ¿qué mejor modo de fomentar ese objetivo que celebrar una competición internacional para enfrentar a los mejores atletas mentales? He participado en los campeonatos desde el principio, como competidor y como organizador. En esta última vertiente, he colaborado en la mejora de las diez rondas que componen el campeonato con la intención de que sean justas para todos los participantes. Las rondas son:

Imágenes abstractas • Números binarios • Números en una hora • Nombres y rostros • Números rápidos • Fechas históricas y futuras • Naipes en una hora • Palabras aleatorias • Números hablados • Naipes rápidos

Me gustan todas las disciplinas, pero mi favorita es la de Naipes en una hora porque es una auténtica prueba de resistencia: memorizar veinticuatro barajas en una hora realmente me pone a prueba. La ronda de Números hablados probablemente sea la más pesada; yo la comparo a una «muerte súbita». Aunque podría intentar recordar trescientos dígitos a un promedio de uno por segundo, si las prisas me hacen olvidar el tercer dígito, por ejemplo, mi puntuación es de sólo dos. Eso hace que esta ronda ponga a prueba mis nervios, mi concentración y mi capacidad de cerrar la mente a las distracciones.

¿Cómo podía hacerlo? Estaba claro que tenía que incluir más números en cada etapa del viaje. Si podía duplicar el número de dígitos de cada una de ellas, podría hacer lo mismo con los números individuales que sería capaz de memorizar en una hora. Lo maravilloso del caso es que tenía la solución a ese problema en el sistema que estaba utilizando.

¿Recuerdas que cada personaje va asociado a una acción, una característica o un apoyo para darle cierta personalidad? Me di cuenta de que si codificaba el primer par de números de la secuencia como un personaje y el segundo par como un apoyo, una característica o una acción, podría combinar el personaje del primer par con el elemento del segundo, y después situar esa combinación de personaje y acción, por ejemplo, en la primera etapa del viaje. El tercer par (los números quinto y sexto) volvería a codificarlo como un personaje, y el cuarto par (números séptimo y octavo) como un apoyo, y esa combinación ocuparía la segunda etapa del viaje, y así sucesivamente. De esa manera conseguiría vincular cada etapa del viaje con cuatro números de la secuencia.

Por ejemplo, si quería memorizar los números 15562053, tendría que utilizar tan sólo dos etapas de mi viaje. El primer par de dígitos (15) me da AE, Albert Einstein. El segundo par corresponde a ES, Edward Scissorhands (Eduardo Manostijeras). Así, para memorizar los primeros cuatro dígitos de esta secuencia, en la primera parada de mi viaje imagino a Albert Einstein cortándose el pelo (acción que realiza Eduardo Manostijeras). El propio Eduardo no aparece en la imagen; Albert Einstein se convierte en sustituto de la acción que, en el sistema original, lo grabó en mi mente. El tercer par de dígitos (20) me da BO, para mí Barack Obama (un personaje que he actualizado recientemente). El último par (53) se convierte en EC, o Eric Clapton, cuya acción es tocar la guitarra. Así, para memorizar esos cuatro dígitos, me imagino a Barack Obama tocando la guitarra y sitúo esa imagen en la segunda etapa de mi viaje. (Por cierto: si damos la vuelta a los dígitos de manera que den 5320, tendríamos a Eric Clapton ondeando una bandera de Estados Unidos. Obviamente, el sistema funciona con cualquier combinación de números.)

Estos personajes, más sus apoyos, características o acciones, forman lo que yo llamo imágenes complejas. Son piezas intercambiables de un rompecabezas mental que se pueden mezclar y combinar de diez mil maneras distintas, y eso me permite memorizar secuencias larguísimas de números en el menor tiempo posible.

Creo que el esfuerzo que hice para inventar este sistema me dio ventaja frente al resto de los competidores en las primeras jornadas; dudo que mis rivales del principio tuviesen un método que les permitiese memorizar con tanta eficacia cuatro dígitos a la vez. Actualmente, la historia es muy distinta: los competidores de hoy son cada vez mejores en la memorización de números, lo que significa que siempre estoy buscando la manera de introducir mejoras en mi sistema. ¡Como mínimo, eso me mantiene despierto!

17. Dominio de los naipes: Barajas múltiples

Mi trabajo con números, y específicamente con la creación de imágenes complejas (véase el capítulo anterior), sentó las bases para mejorar mi habilidad memorizando números. Cuando empecé con este sistema, intentaba batir el récord de Creighton Carvello con una sola baraja. Como ya he indicado, pronto me di cuenta de que tenía a mi alcance la capacidad de memorizar múltiples barajas. Más tarde comprobé que podía hacer que ese objetivo fuese más realista si era capaz de aplicar el método para memorizar secuencias largas de números en una estrategia que me permitiese hacer lo mismo con varias barajas.

Ya conoces el método básico para memorizar naipes (véanse los capítulos 8, 9 y 10). Siempre animo a las personas a aprender una nueva habilidad paso a paso para evitar fracasos. Por tanto, te sugiero que domines totalmente la estrategia de situar cada carta en una etapa de un viaje y el sistema Dominic antes de probar la técnica de este capítulo. Para que esta nueva variación te resulte más fácil cuando empieces, la he descompuesto en pequeños pasos que te permitirán tener una secuencia de éxitos en lugar de intentar hacer demasiado de golpe y frustrarte. Quiero que experimentes con unas cuantas cartas nuevas para empezar, sólo para convencerte a ti mismo de que el principio funciona. Si sales airoso con unos cuantos naipes, conseguirás el empuje y la confianza necesarios para intentar memorizar más, y después una baraja entera, e incluso más de una.

Primeros pasos

Necesitas una baraja de cartas. Lo primero que debes hacer es sacar las cartas con figuras (jotas, reinas y reyes) y ordenar las que quedan por palos (tréboles, diamantes, corazones y picas).

Ha llegado el momento de poner en práctica algunos de los principios que has aprendido. Al comienzo del libro comenté que yo asocio cada naipe de la baraja con un personaje, y que algunos de esos personajes me vienen a la mente de manera inmediata. Una manera lógica de asignar personajes consiste en asegurarse de que el palo, vinculado con el valor de la carta específica, proporcione una conexión clara y lógica con el personaje. Inténtalo. Por ejemplo, la reina de diamantes podría ser la reina Sofía de España, y la reina de corazones podría ser tu mujer o tu novia (y el rey de corazones, tu marido o tu novio). En otras palabras: los diamantes nos hablan de personajes con muy buena posición económica y los corazones son para aquellos a quienes quieres o admiras.

Después de asignar los personajes, tienes que integrar uno de los elementos del sistema Dominic. Cada personaje necesita un apoyo, una característica o una acción. Así, por ejemplo, si Bill Gates es tu rey de diamantes, imagínalo contando mucho dinero o sentado frente a su ordenador, consultando su cuenta bancaria. El apoyo, la característica o la acción dan vida a tus personajes. Con el tiempo, además, te ayudarán a memorizar listas más largas de naipes porque puedes convertir cada carta en una imagen compleja, tal como yo hago con las secuencias largas de números.

Coloca la pila de cartas con figuras boca abajo. Gíralas de una en una. Cada vez que gires una nueva carta, mírala, establece una asociación con un personaje, acompaña al personaje con una acción y gira la siguiente carta. Continúa con este proceso hasta que todas las cartas con figuras

tengan un personaje y una acción, y después revisa tus opciones e introduce los cambios necesarios hasta que estés satisfecho con las asociaciones y se te queden bien grabadas en la memoria.

Cuando la lista de personajes asociados con los naipes de figuras te resulte natural, estarás listo para barajar las cartas (pero todavía no las juntes con el resto) y memorizarlas desordenadas. Para eso necesitarás un viaje de doce etapas. Utiliza un viaje de tu banco de viajes o bien inventa uno nuevo. Como ya he dicho, yo tengo viajes guardados para memorizar cartas y números; otros me funcionan mejor con nombres y rostros, y otros con palabras (véase el apartado «Elige determinados viajes para memorizar determinadas cosas» en el capítulo 12).

Repasa tu ruta un par de veces para familiarizarte con las paradas. Coloca la pila de naipes con figuras boca abajo. Gira la primera carta. Con una buena preparación, deberías asociarla de inmediato con el personaje que le has asignado. Lo único que tienes que hacer es situar ese personaje (incluyendo su apoyo, característica o acción) en la primera parada de tu viaje.

Pongamos que la primera carta que giras es el rey de corazones y que le has asignado el personaje de tu padre, y pongamos que es aficionado al tenis (ésta es su acción). Si la primera etapa de tu viaje se sitúa en la verja de tu casa, podrías imaginar a tu padre ahí practicando su saque (por ejemplo, por encima de la puerta, hacia la calle, mientras tú retrocedes y él casi le da a un coche con la pelota). Si el siguiente naipe es la reina de diamantes y le has asignado el personaje de la reina Sofía (con la acción de saludar a alguien), la situarás en la segunda parada de tu viaje (por ejemplo, en la puerta de entrada). Se acerca a ti para tenderte la mano mientras realizas una reverencia.

Invierte todo el tiempo necesario para recorrer tu ruta y situar las doce cartas con figuras en doce paradas. Tu objetivo consiste en acostumbrar la mente al proceso de conversión, además de permitir que tu imaginación vuele libre para dar vida a los naipes. El cerebro tendrá que hacer varias cosas a la vez: ver una carta, convertirla en un personaje, situar el personaje en el viaje y memorizarlo. No olvides incluir emociones y todos los sentidos, y trata de que las conexiones sean lógicas para no exigir al cerebro que trabaje más de lo necesario. Si lo deseas, repasa de nuevo la pila de doce naipes. Cuando creas que la has memorizado, repásala mentalmente sin mirar las cartas. Escribe la secuencia de cartas, también sin mirarlas.

¿Qué tal? No seas muy duro contigo mismo si cometes algunos errores (pero trata de averiguar en qué has fallado). Si algunas de las asociaciones no son suficientemente sólidas, sería mejor sustituir los personajes o las acciones para esas cartas. Recuerda que la práctica hace al maestro; baraja los naipes y repite todo el ejercicio hasta que no cometas ni un solo error.

Ampliar la memorización

Cuando hayas memorizado perfectamente las doce cartas con figuras, ¡empieza el espectáculo! Ya puedes pasar a memorizar una baraja completa de cincuenta y dos naipes. Primero tienes que preparar la infraestructura. Del mismo modo que has asignado un personaje a cada naipe con figura, tienes que vincular un personaje y un apoyo, una característica o una acción a las otras cuarenta cartas de la baraja. Parece laborioso, pero cuando termines y utilices la lista de personajes para memorizar los naipes a medida que los vayas girando, tendrás a tu alcance una de las mejores herramientas para practicar con la memoria.

Codificar las cartas

Si has logrado codificar las cien combinaciones de dígitos del sistema Dominic (véase el apartado «Piensa en un número, en cualquier número» del capítulo 15), codificar los cuarenta naipes que te faltan te parecerá un juego de niños. Empieza seleccionando las cartas que te recuerden a alguien. Por ejemplo, el as de picas podría ser tu jefe o un profesor al que admirabas especialmente. Uno de mis alumnos utiliza un grupo de pop británico (S Club 7) para las siete cartas de tréboles (*club* en inglés es el palo del trébol, entre otras cosas). A mí me gusta asociar a James Bond con el 7 de diamantes (es el agente 007 y protagonizó *Diamantes para la eternidad*). Cuando hayas trabajado con los cuarenta naipes y les hayas asignado un personaje, podrás codificar el resto de las cartas con una ligera adaptación del sistema Dominic.

El sistema Dominic con naipes

En lugar de codificar pares de números en pares de letras que después se convierten en nombres, puedes utilizar el sistema Dominic para asignar a cada carta una letra y después utilizar la inicial del palo como segunda letra. Por ejemplo, el 2 de picas se convierte en B (2) P (picas) y el 8 de corazones pasa a ser HC. A menos que ya hayas creado asociaciones específicas sin relación con el sistema Dominic, el as de cualquier palo adopta la A y el 10 de cualquier palo se convierte en O. Gira el resto de los naipes y ve formando pares de letras. Redacta una lista (igual que para los números) con los pares de letras en la columna izquierda. En la siguiente columna anota el nombre del personaje de cada carta. Para mí, BP es Ben Parker (tío de Peter Parker, más conocido como Spiderman), y HC podría ser el actor Harry Connick Jr., por ejemplo. Por supuesto, no es necesario utilizar exclusivamente a personajes famosos. Si conoces a alguien que se llama Benito Pérez, también serviría. En la siguiente columna escribe la acción, la característica o el apoyo relacionado con cada personaje, tal como has hecho en el ejercicio 7 del capítulo 15.

Aprender tus códigos

Cuando has invertido mucho tiempo en encontrar los personajes, surge la tentación de lanzarse a aprendérselos directamente. Sin embargo, queremos que retengas los códigos que has creado, y para eso te sugiero que adoptes un proceso de aprendizaje lento y meticuloso que te permita fijar bien los códigos en la mente. Intenta aprenderte diez naipes al día y también sus personajes y acciones (lo cual te llevará cuatro días porque ya te sabes las doce cartas con figuras). El quinto día, repasa todos los naipes (si puedes, de memoria) con sólo girar las cartas una vez y decir mentalmente el nombre del personaje y su apoyo, característica o acción. Incluye las cartas con figuras en el proceso de revisión.

Si quieres, puedes adoptar un enfoque más formal de revisión y seguir los principios de la regla de las cinco. Aprende cada día tus diez personajes nuevos, pero también repasa éstos y los que hayas aprendido en los días anteriores (de nuevo, incluyendo los naipes con figuras). De ese modo, cuando llegues a la revisión completa del quinto día, todos los personajes deberían estar presentes en tu memoria a largo plazo. Si puedes realizar más revisiones (por ejemplo, una por la mañana y otra por la noche, cada día), mucho mejor. Cuando estés seguro de que conoces tus cartas al dedillo, estarás listo para realizar el ejercicio 8. Inténtalo y asegúrate de que lo haces bien antes de pasar al sistema avanzado de memorización de naipes que te explico a continuación.

EJERCICIO 8: Una baraja de naipes

Para lograr que tengas confianza en ti mismo es muy importante obtener muchos pequeños éxitos que se van acumulando hasta formar uno grande. En este ejercicio vas a utilizar el sistema básico para memorizar media baraja. Inténtalo con la baraja completa cuando te sientas totalmente seguro.

1. Elige un viaje de veintiséis etapas con el que estés completamente familiarizado (es decir, que no tengas que esforzarte para recordar las etapas cuando intentes memorizar las cartas). Con la ruta a punto, toma veintiséis cartas de una baraja (la mitad) y mézclalas bien. Coloca el montón boca abajo, delante de ti. Gira la primera carta y déjala boca abajo al lado del montón. Relaciona el personaje y su apoyo, característica o acción de esa carta con la primera parada de tu viaje. Cuando estés listo, gira la siguiente carta y conéctala con la segunda etapa. Continúa el proceso hasta que hayas girado todas las cartas del montón.
2. Repasa mentalmente el viaje. El sistema debería proporcionarte una buena retentiva y cabe esperar que no necesites revisar antes de haber memorizado las veintiséis cartas. A medida que las repasas, no consultes las cartas propiamente dichas: realiza el viaje y recuerda cada carta a medida que «caminas». Para la revisión «oficial», anota en un papel cada carta en secuencia. Consulta de nuevo el montón de veintiséis naipes para comprobar cómo lo has hecho: de diez a dieciséis cartas en orden está muy bien; diecisiete o más es excelente. Cuando memorices bien las veintiséis, intenta el paso 3.
3. Repite la memorización de los pasos 1 y 2, pero ahora para la baraja completa (ahora necesitarás una ruta de cincuenta y dos etapas). Cuando te sientas seguro podrás probar el sistema más avanzado.

Memorización avanzada de naipes

Para memorizar cuatro dígitos a la vez has utilizado «imágenes complejas» (combinando un personaje con el apoyo, la característica o la acción de otro; véase el capítulo 16). Puedes utilizar el mismo principio para memorizar naipes, y sólo necesitarás un viaje de veintiséis etapas para memorizar una baraja completa (lo que significa que el viaje de cincuenta y dos etapas te sirve para dos barajas). Veamos cómo funciona.

Imagina que las dos primeras cartas que giras son el 6 de tréboles (ST) y el 5 de picas (EP). Pongamos que tu personaje para ST es Susanna Tamaro y que su acción consiste en escribir una novela en su ordenador, y que para EP eliges a Eva Perón, cuya acción es pronunciar un discurso. En la primera etapa del viaje, en lugar de situar solamente a Susanna Tamaro con su acción (que representaría una sola carta), la imaginas pronunciando un discurso. Así combinas las dos cartas en una etapa. Por ejemplo, pongamos que la primera parada de tu viaje es la puerta de tu casa. Puedes imaginar a Susanna Tamaro pronunciando un discurso dirigido a la gente que pasa por la calle. Si relacionas las demás cartas de la baraja de la misma forma y las sitúas en una etapa de tu viaje, sólo necesitarás veintiséis etapas para memorizar los cincuenta y dos naipes.

Jugar a cartas

Cuando desarrollé mi sistema avanzado y conseguí dominarlo, lo que me permitió memorizar múltiples barajas de naipes con relativa facilidad, pude ganar competiciones de memoria y sorprender al público, pero además me convertí en un tramposo. Durante un tiempo me gané la vida jugando al *blackjack*; utilizaba mi poderosa memoria, apostaba según mis cálculos y ganaba dinero con ello. Como era de esperar, al final me prohibieron la entrada en todos los casinos a ambos lados del Atlántico.

Por supuesto, no todo el mundo pretende pulir su habilidad en la memorización de cartas para convertirse en un jugador profesional de *blackjack*, pero el sistema también es aplicable a los juegos más sencillos, como el *whist* o el *bridge*. En el *whist*, por ejemplo, participan cuatro jugadores con trece cartas cada uno. El objetivo del juego consiste en ganar bazas: quien saca el triunfo más alto en una ronda gana la baza; si ningún jugador saca un triunfo, la carta más alta del palo que manda se lleva la baza. Pongamos que quieres memorizar la siguiente ronda de cartas jugadas. Los cuatro jugadores (columna 1, inferior) ponen las siguientes cartas (columna 2). La tercera y la cuarta columnas representan mis códigos de personajes para esas cartas.

JUGADOR 1	3 de tréboles	CT	Charlize Theron
JUGADOR 2	4 de tréboles	DT	Dylan Thomas
JUGADOR 3	8 de tréboles	HT	Harry Truman
JUGADOR 4	As de tréboles	AT	Antoni Tàpies

Existen varias alternativas para memorizar la ronda. Depende del nivel de ayuda que consideres que necesitas.

En primer lugar, si sólo quieres saber que esas cartas ya no están en la baraja, intenta imaginar que tiras un cubo de agua a cada uno de los personajes correspondientes. Imagino la reacción de cada uno al recibir un buen remojón: Charlize Theron con cara de sorpresa; Dylan Thomas con expresión pesarosa; Harry Truman con cara de enfado y Antoni Tàpies quitándose sus gafas empapadas. Cuando hayas «visto» mentalmente esas acciones, podrás calcular si una determinada carta está por salir con sólo recordar si el personaje se ha llevado un remojón.

Un método más preciso consiste en utilizar una ruta preparada de veintiséis etapas para memorizar la secuencia a medida que se van jugando las cartas. Con el sistema de imágenes complejas para memorizar dos naipes a la vez (uno como personaje y el otro como apoyo, característica o acción), en la primera etapa del viaje veo a Charlize Theron escribiendo un poema (realiza la acción del poeta Dylan Thomas). En la segunda etapa imagino a Harry Truman pintando un cuadro (la acción de Antoni Tàpies). Una vez jugada la segunda ronda, coloco esas cuatro cartas en las dos etapas siguientes de mi viaje, y así sucesivamente hasta haber jugado todas las cartas.

Por último, si te sientes realmente seguro con el sistema, puedes asignar un viaje a cada jugador y memorizar las cartas que juega cada uno. Necesitas cuatro rutas de trece etapas. El jugador 1, a tu izquierda, podría ser una ruta por un parque; la ruta del jugador 2 podría ser en un centro comercial, etcétera. Cuando el jugador 1 saca el 3 de tréboles, imaginas a Charlize Theron en la entrada del parque, por ejemplo (primera etapa); cuando el jugador 2 saca el 4 de tréboles, imaginas a Dylan Thomas recitando un poema en la entrada del centro comercial, y así con el resto de los personajes.

18. Ganar en rapidez

La cuestión en torno al hecho de memorizar naipes y convertirlo en una habilidad práctica para aplicarla en juegos de cartas y en casinos es que tienes que ser rápido. Yo no puedo enseñarte rapidez propiamente dicha (cuanto más practiques, más rápido serás), pero sí revelarte el secreto para conseguir memorizaciones más rápidas y eficaces.

La manera más sencilla de ilustrar cómo optimizo el tiempo consiste en describir exactamente cómo y qué pienso cuando memorizo las seis primeras cartas de una baraja mezclada.

Primero, mi viaje: me visualizo en la agencia de viajes de Guildford, Surrey. No hay nadie más y soy consciente de lo que me rodea; hay anuncios en las paredes y oigo el ruido de la calle.

En el mundo real, trabajo con dos cartas en una sucesión rápida: el as de diamantes y el 7 de tréboles. Inmediatamente me viene una vaga imagen del actor John Cleese, mi as de diamantes (carta que al principio era Anne Diamond, una presentadora de informativos, y que cambié por Cleese, al que veía sentado detrás de una mesa diciendo: «Se armó la gorda»). Cleese está en un *jacuzzi*, que es el apoyo para el 7 de tréboles (una asociación inmediata que hice con mi amigo Paul en un *jacuzzi*). Tomo una rápida nota mental de mi reacción a esta extraña escena (creo que sería un típico *sketch* de un episodio de *Monty Python*). En una fracción de segundo me doy cuenta de que es una asociación lógica (Cleese formó parte de los Monty Python) y paso a la siguiente etapa.

Giro otras dos cartas en una sucesión rápida: el 6 de picas y el as de corazones. En el paso a nivel veo a mi mujer (el 6 me recuerda a «sexy» y además es mi pareja, lo que me da la P de picas) inyectándose alguna droga (mi personaje para el as de corazones es una amistad que malgastó su juventud). Este pensamiento me produce un *shock* momentáneo, señal de que recordaré la escena más tarde.

Giro dos cartas más: la jota de corazones y el 10 de picas. Miro a través de la ventana de una tienda de ropa y veo a mi tío (que me recuerda a la jota de corazones) a lomos de un elefante (el 10 de picas es uno de los dos animales que tengo en mi lista de personajes; el otro es mi perro). Es posible que quieras utilizar el sistema Dominic, en cuyo caso el 10 de picas equivale a las iniciales OP. Percibo el aprieto de mi tío ante el hecho de encontrarse sobre un elefante en una tienda de ropa.

Ya están las primeras seis cartas. ¿Cuánto he tardado? Alrededor de cuatro segundos.

La gente supone que debo de tener un talento único para visualizar imágenes con detalle y a gran velocidad. Sin embargo, como ya he mencionado, cuando visualizo algo no soy consciente de muchos detalles. No necesito una imagen fiel para recordar a todos mis personajes. En muchos aspectos, lo más importante son las respuestas emocionales a la impresión general de la escena. Cuando llega la fase de recordar, tengo una especie de imagen distorsionada de las escenas que he creado durante la memorización, pero la huella emocional es la que desempeña un papel crucial en la eficacia de la memorización y en cómo recuerdo la secuencia de naipes.

Nuestras emociones tienden a ser instantáneas: casi siempre se trata de reacciones instintivas a lo que vemos. Y son poderosas. Resulta más rápido y eficaz imaginar una escena y controlar mi respuesta emocional a ella, y después recuperar esa respuesta emocional desencadenada por la memoria, que tratar de captar hasta el último detalle de cómo sería la imagen en realidad.

DENTRO DE MI MENTE: SUPERAR EL LÍMITE DE VELOCIDAD

Probablemente, cuando empieces a dominar la memorización de naipes descubrirás que vas cada vez más rápido hasta que te encuentras con una barrera (por lo general, en torno a cinco o seis minutos por baraja). ¿Cómo se supera? Hace años, una competidora me dijo que era incapaz de superar su barrera de cuatro minutos. Le pregunté cuántos errores cometía, y me dijo que recordaba perfectamente cada baraja que memorizaba. Ése era su problema. Por extraño que parezca, cuando memorizo una baraja de cartas rápidamente, suelo cometer cinco o seis errores. ¿Por qué no me esfuerzo por conseguir la perfección? Si no cometo ni un error, ¿cómo puedo saber en qué punto alcanzo la máxima velocidad posible en mi capacidad de memorización? Al cometer siempre un par de errores, me acerco cada vez más a mis límites. Sin embargo, necesito saber cuáles son esos límites para que en una competición pueda ajustar mi tiempo a un ritmo que me permita saber que no seré penalizado.

Tal vez pienses que todo eso contradice mi consejo de abordar la memorización de naipes con la mentalidad de no fallar. Supongo que es así, pero cuando empieces tu propio entrenamiento de memorización, el objetivo más importante es la confianza: creer que puedes hacerlo, tal y como yo aprendí a hacerlo. Cuando me sentía seguro, pude empezar a asumir riesgos, a forzar los límites y a llevar mi mente y mi memoria hasta los límites de su capacidad. Y si eso significaba cometer uno o dos errores, tenía la confianza suficiente para que ese factor no se interpusiera en mi camino hacia el éxito en los campeonatos.

Esto puede parecer contradictorio respecto a todo lo que he explicado hasta ahora sobre ser creativo y utilizar la imaginación y todos los sentidos. Lo que acabo de describir es mi proceso de pensamiento para memorizar naipes rápidamente. Sin embargo, cuando empecé me gustaba exagerar las imágenes y hacerlas lo más divertidas posible, o tristes, o incluso violentas, para retener bien la información. Al principio me resultó útil, pero con el tiempo, con más y más práctica, no necesito utilizar detalles precisos o exageraciones porque crear los viajes ahora es para mí algo más parecido a una vida real alternativa.

Cuando pase un tiempo tú también recurrirás menos a los detalles y explotarás las respuestas emocionales. Tus viajes irán cambiando progresivamente: de caricaturas fantásticas y absurdas pasarán a ser series más surrealistas de episodios con intensos vínculos emocionales. Se necesita dedicación y esfuerzo para llegar a ese punto; tienes que seguir practicando. La memorización de naipes es uno de los mejores ejercicios que puedes ofrecer a tu memoria, ya que la práctica por sí sola tiene un enorme valor para la vida cotidiana. Con práctica regular (pongamos una vez al día durante un mes) incluso podrías llegar a memorizar una baraja completa en unos cinco minutos. Y si logras hacerlo en menos de sesenta segundos, a lo mejor nos vemos en los próximos campeonatos mundiales de memoria.

19. Decodificar el cerebro: De las técnicas a la tecnología

Te he enseñado mis principales métodos de memorización. Ahora quiero explicarte otra fórmula para entrenar mi cerebro. Todo empezó en 1997, cuando me pidieron que participase en una serie de experimentos con el fin de medir la actividad cerebral mientras memorizaba. Me conectaron a una máquina de EEG (electroencefalograma) para medir la actividad eléctrica del cerebro. Con esa información, los investigadores trataron de averiguar cómo funciona esa actividad en los hemisferios cuando los datos pasan entre ellos a través del cuerpo calloso, la «gran autopista» que conecta las dos mitades del cerebro. Los investigadores observaron el equilibrio de actividad eléctrica entre los hemisferios y la gama de frecuencias de ondas cerebrales que produjo en función de si memorizaba naipes sin orden o si intentaba recordarlos.

Observar mi actividad cerebral en una pantalla de ordenador en tiempo real me abrió todo un mundo nuevo: por fin, después de aprender por mí mismo las técnicas que me permitieron alcanzar grandes logros de memorización, podía ver qué ocurría realmente en mi cerebro. Esperaba que el equilibrio de potencia se encontrase en mi hemisferio derecho, pero los resultados me sorprendieron: resultó que ambos hemisferios producían casi el mismo nivel de potencia eléctrica, o microvoltios. Ninguno de los dos hemisferios parecía dominar sobre el otro durante los procesos de memorización y recuerdo.

Después observé las frecuencias (la rapidez) con las que habían funcionado mis ondas cerebrales. Las principales frecuencias de ondas cerebrales que producimos son:

- Ondas beta: son las frecuencias rápidas, y representan la actividad normal del cerebro despierto. Son vitales para emprender acciones, para la toma de decisiones y la concentración. Las frecuencias beta abarcan de trece a cuarenta hercios. Con un espectro tan amplio, las ondas beta casi siempre se subdividen en beta altas y beta bajas. Conviene mencionar que las ondas beta altas (de veinticuatro a cuarenta hercios) se asocian con el estrés. En «estallidos» breves, la actividad cerebral frenética es positiva para pensar y pasar a la acción rápidamente, pero la actividad de beta altas prolongada resulta agotadora y puede acabar provocando un auténtico desgaste.
- Ondas alfa: son más lentas. Se trata de las frecuencias «relajantes» que generamos cuando estamos relajados, y son las más adecuadas para la visualización creativa. Abarcan de nueve a doce hercios.
- Ondas theta: creo que son las frecuencias cerebrales más fascinantes. Se conocen como ondas cerebrales del estado de crepúsculo y están relacionadas con los sueños y la fase REM (*rapid eye movement*), momento en el que los recuerdos se consolidan según creen muchos investigadores. Durante la vigilia, las ondas theta favorecen el pensamiento creativo y el lógico, ambos importantes para mejorar la memoria. Abarcan de cinco a ocho hercios.
- Ondas delta: son las más lentas que experimentamos. Se relacionan con el sueño y la relajación física profundos. La frecuencia abarca de uno a cuatro hercios.

Cuando ponía a trabajar la memoria con la secuencia de cincuenta y dos naipes, producía toda la gama de frecuencias de ondas cerebrales, desde las delta hasta las beta rápidas. Sin embargo, dominaban las ondas alfa y theta, lo que indicaba, sin duda, que me sentía relajado (y también creativo, lo cual coincide con el proceso de memorización que había creado). Durante la fase de recuerdo, las ondas theta pasaban a dominar, lo que indicaba que había puesto en marcha las ondas más asociadas con el recuerdo.

Me impresionó y me interesó tanto lo que aprendí que me compré mi propio equipo. Mido no sólo mis propias ondas cerebrales, sino también las de clientes, amigos y familiares. Cada día entiendo mejor qué ocurre en el interior de nuestras poderosas mentes.

Analizar los resultados

Llevo más de diez años analizando los EEG de todo tipo de personas: desde los que afirman que tienen una buena memoria hasta los que aseguran que no; jóvenes y ancianos; personas en activo y retiradas. Aunque cada cerebro es único, he observado que en un porcentaje relativamente pequeño de individuos con una vida feliz y sana, y una memoria notablemente eficaz, se da un determinado patrón de actividad cerebral. Desde concertistas de piano hasta directores generales, productores de televisión o madres a tiempo completo, esos individuos comparten tres características:

- 1. La más importante es que presentan muy buen equilibrio en términos de amplitud o potencia en ambos hemisferios cerebrales.
- 2. Tienen movilidad en toda la gama de frecuencias, de la beta a la delta (es decir, pueden cambiar de frecuencia fácilmente). Es una característica esencial para optimizar la fuerza del cerebro, del mismo modo que cambiar de marcha resulta esencial para optimizar la potencia del motor de un coche.
- 3. Producen ondas alfa de alta potencia (a diez hercios), lo que demuestra una buena capacidad para relajarse y recibir información.

DENTRO DE MI MENTE: LA TECNOLOGÍA Y MI ENTRENAMIENTO

Entrenarse para unos campeonatos de memoria es un trabajo a tiempo completo durante los dos o tres meses previos. Además de gestionar mi bienestar físico («Tu cerebro necesita... oxígeno», cap. 29), tengo que poner en forma mi cerebro. Recopilo datos con las máquinas de EEG y EAV (véanse inicio y final de este capítulo) que tengo en casa para asegurarme de que los dos lados del cerebro se comunican bien.

Los campeonatos mundiales de memoria comprenden diez disciplinas (véase cuadro del cap. 16). Las practico todas, una y otra vez, hasta que me siento seguro con mis métodos y velocidad. Normalmente memorizo alrededor de seiscientos números utilizando tres rutas de cincuenta etapas, con cuatro números en cada etapa e imágenes complejas (véase cap. 16). Tengo un programa de ordenador sencillo, que presenta seis dígitos binarios por segundo en la pantalla, y practico para memorizar trescientos dígitos en cincuenta segundos, y también uso un software que recita un número de trescientos dígitos a una velocidad de un dígito por segundo. Así puedo entrenar eficazmente el cerebro durante largos períodos de concentración intensa proporcionándome una práctica esencial para la disciplina de Números hablados. Otro programa selecciona trescientas palabras al azar de un diccionario electrónico y yo intento memorizarlas en quince minutos. Y tengo otro más que genera fechas y nombres para practicar las conexiones entre fechas y eventos (durante la competición otorgo un nombre clave a cada descripción de un evento). Hay un programa que genera imágenes abstractas para practicar. Las redes sociales, como Facebook, me permiten practicar la asociación de nombres y rostros (mi objetivo es cien nombres y rostros en quince minutos).

¿Qué significa, en la práctica, saber todo eso? Si puedes aprender a alinear tu cerebro con las mejores frecuencias para la memorización, incrementarás automáticamente el poder de tu memoria. Dos métodos que te permiten hacerlo utilizando la tecnología son el *neurofeedback* y la estimulación audiovisual. La gran noticia es que creo (aunque no he realizado estudios empíricos al respecto) que las técnicas sin máquinas, como las ideas para entrenar la memoria que incluye este libro, son igual de valiosas para ejercitar el acceso del cerebro a las mejores frecuencias respecto a la memorización. En otras palabras, aunque se tarde un poco más y requieran más dedicación, pienso que las técnicas «manuales» pueden ser tan eficaces como el entrenamiento que realizo con una máquina. De todos modos, veamos cómo funcionan las máquinas.

Neurofeedback: ¡Mira, sin manos!

¿Alguna vez has querido jugar a un juego de ordenador utilizando sólo el poder del cerebro? Suena futurista, como de otro mundo, ¿verdad? Sin embargo, es perfectamente posible. Digamos que estás estresado y que produces demasiadas ondas beta altas (véase el inicio de este capítulo). Te distraes y olvidas cosas. Para solucionarlo, te conectas a un sistema de *neurofeedback* y juegas a un juego que te exige producir ondas alfa y theta más lentas para obtener buenos resultados. Por ejemplo, tienes que mover una bola en un laberinto, pero ésta sólo se mueve cuando las ondas beta se reducen y aumenta la actividad alfa que relaja tu mente. Después de varias sesiones de relajación mental consciente, tu cerebro aprende a reducir una marcha por sí solo y tu memoria empieza a resultar más eficaz.

DENTRO DE MI MENTE: CÓMO EQUILIBRAR MIS ONDAS CEREBRALES

Ya no podría pasar sin mis máquinas de EEG y EAV. Aunque suene a historia sacada de una novela de terror gótica, realinear mi cerebro con esas máquinas es fundamental para mi entrenamiento. Cuando intento logros de memorización, necesito estar relajado pero centrado. Las frecuencias de ondas cerebrales predominantes que necesito producir deberían estar entre las theta más bajas de cinco a ocho hercios y las beta bajas más rápidas de trece a catorce hercios. Si la proporción de beta a theta es de menos de 3:2, muestro señales de estrés (el principal denominador común en las personas que afirman tener mala memoria). En ese caso, doy los pasos necesarios para eliminar el estrés de mi vida (véase el apartado del capítulo 29 «Tu cerebro necesita... calma»), incluyendo el uso de EAV.

Mi unidad de EAV me ayuda a ajustar y equilibrar la actividad eléctrica de mi cerebro. Puedo establecer un patrón de frecuencia para acelerar mi cerebro si me siento demasiado aletargado o para relajarlo si estoy estresado. Mis ondas cerebrales siguen los patrones de luces y aprenden a producir frecuencias similares por sí solas. Mientras las luces estimulan los miles de millones de neuronas de mi cerebro para que «bailen al mismo son», me siento totalmente relajado. Después me siento centrado, lo veo todo más claro y los colores parecen más vivos. Las medidas de mi actividad cerebral demuestran que la potencia de mi cerebro en microvoltios aumenta después de esas sesiones. No obstante, el beneficio esencial es que mis niveles de estrés descienden y puedo pensar con más claridad. El grado en el que percibo esos cambios depende de mi estado de ánimo en ese momento. Si estoy bien y me siento relajado, no percibo los beneficios de la EAV.

Estimulación audiovisual: gafas de memoria de color de rosa

Otra manera de influir en las ondas cerebrales consiste en utilizar la estimulación audiovisual (EAV). Sentado en una silla, te pones unas gafas con diodos emisores de luz (LED). Las luces pueden programarse para que se emitan según el patrón de ondas cerebrales deseado, y el cerebro se adapta a

ellas. Es la respuesta que sigue a la frecuencia. Por ejemplo, si quieres entrenar tu cerebro para que entre fácilmente en estado alfa, programarías una frecuencia de diez hercios. Cierras los ojos y te relajas en tu asiento mientras permites que las ondas cerebrales se ajusten a las luces parpadeantes durante unos veinte minutos. La EAV es una herramienta muy poderosa, no invasiva y no adictiva para restablecer el buen funcionamiento del cerebro. ¡Me encantaría que hubiese una en cada casa!

20. Primer campeonato mundial de memoria

Cuando tenía listas mis técnicas y empecé a batir récords de memorización, me di cuenta de que necesitaba un nuevo reto. Se me ocurrió la idea de organizar una competición de memoria para enfrentar a los mejores memorizadores del mundo. Ya nos enfrentábamos por entrar en el *Libro Guinness de los Récords* cada año, de manera que el siguiente paso lógico parecía ser que la competición fuera abierta y oficial y nos pusiera a todos bajo un mismo techo para luchar por la supremacía. Sabía que existían unas cuantas personas capaces de memorizar naipes y secuencias largas de números, y sabía que aceptarían el reto, pero tenía un problema. Para que fuese justo, yo no podía crear la competición y participar en ella (sobre todo, existía la posibilidad, por remota que fuese, de ganar).

Antes de hacer algo más que acariciar la idea, el destino jugó su baza. En 1991 recibí una carta de Raymond Keene, el maestro del ajedrez. Me hablaba de un evento planificado para finales de aquel mismo año. Decía así:

Estimado señor O'Brien:

Creighton Carvello me ha sugerido que podría estar usted interesado en el primer Memoriad que estamos organizando. Le adjunto los detalles y espero que asista. Por cierto: he visto una mención a sus logros en la columna de bridge de The Times, donde yo mismo escribo la columna sobre ajedrez.

Quedo a la espera de sus noticias.

Atentamente,

Raymond Keene

Aquella carta era increíblemente oportuna. Me sentí como si hubiese invertido los tres años anteriores en entrenarme para una competición así, y allí estaba, puesta en bandeja ante mí.

Raymond Keene, junto a Tony Buzan (creador de Mind Maps®; véase «¡Prepárate!» del capítulo 24), tuvieron la idea de un campeonato mundial de memoria y estaban listos para ponerla en marcha. Cuando los conocí, me preguntaron por mis técnicas y cómo había entrado en ese mundo. Cuando les expliqué cómo realizaba mis memorizaciones, Tony miró a Raymond con una expresión que parecía decir: «Conoce los secretos».

Keene y Buzan, los dos cofundadores, hablaron con varios concursantes potenciales, escucharon nuestras recomendaciones y tomaron nota de nuestros puntos fuertes. Con toda esa información crearon el primer campeonato mundial de memoria, al que bautizaron como «Memoriad». Sólo un mes más tarde, siete personas (yo entre ellas; Tony Buzan nos llamaba «los siete magníficos») competimos por el título del primer campeonato mundial de memoria en el Athenaeum Club de Londres.

Ataviado con un esmoquin y tan preparado como pude para el evento, llegué al club y pensé que lo que me ponía más nervioso era conocer a Creighton Carvello, mi inspiración. Cuando nos encontramos (fue encantador), lo primero que observé de él fue que llevaba unos zapatos negros impecablemente limpios; casi podía verme reflejado en ellos. Si su intervención iba a ser tan pulida como sus zapatos, no tenía ninguna posibilidad.

La competencia entre nosotros fue feroz, pero me hice con el título en la última disciplina: memorizar rápidamente una baraja de naipes mezclados. En lo que parecía el final perfecto para tres años de duro entrenamiento, batí el récord de Creighton Carvello por treinta segundos: lo conseguí en dos minutos y veintinueve segundos, sin errores.

Dos décadas de campeonatos más tarde, las reglas y las disciplinas se han pulido y mejorado para acoger las sugerencias de memorizadores expertos de todo el mundo. Ya sabes en qué consisten casi todas las disciplinas del proceso de aprender a sobrealimentar tu capacidad de memorización (sobre todo, las rondas de números y naipes, pero por extensión la ronda de palabras aleatorias). Puedes probar esas disciplinas con las técnicas que te he enseñado. Para mí es muy estimulante poder afirmar que dos de los otros eventos del campeonato fueron ideas mías: la memorización de imágenes abstractas en quince minutos (lo veremos más adelante) y la disciplina que quiero enseñarte a continuación, la memorización de dígitos binarios aleatorios en treinta minutos. Creo que es una rutina de entrenamiento excelente para el cerebro.

21. Práctica de campeonato: Dígitos binarios

El primer campeonato mundial de memoria tuvo una gran acogida tanto por parte de los participantes como de los medios. Sabíamos que la competición del año siguiente tenía que ser más grande y mejor, que pudiese todavía más a prueba a los memorizadores. Sugerí a los organizadores que memorizar dígitos binarios sería una gran prueba de memoria e ingenio. Además, los números binarios ofrecen un buen ejercicio para cualquiera que desee aprender a reforzar su capacidad de memorización.

El código binario es el lenguaje con el que funcionan los ordenadores; representa las dos posiciones en las que puede operar un interruptor: encendido (1) o apagado (0). Así, cuando ves una secuencia binaria, se trata simplemente de una serie de unos y ceros. A continuación tienes una serie de treinta unos y ceros. ¿Qué harías para memorizar la secuencia correcta?

1 1 0 0 1 1 0 0 1 0 1 0 0 1 1 0 1 0 1 1 1 1 1 1 0 0 1 1 0 1

¿Entiendes por qué pensé que una ronda de dígitos binarios sería una gran prueba de agilidad mental? Sin duda, parece un reto complicado. Sin embargo, treinta dígitos no eran suficientes para poner a prueba los cerebros de los mejores memorizadores del mundo. Para esta disciplina, los participantes en el campeonato mundial de memoria se enfrentan como mínimo a cien secuencias de treinta números binarios que tienen que memorizar en media hora.

En 1997 conseguí memorizar 2.385 números binarios en treinta minutos. En aquel momento establecí un nuevo récord mundial, pero desde entonces ya me han superado. ¿Cómo se puede hacer? Como todo lo que tiene que ver con hazañas de memorización, necesitas un sistema. De hecho, cuando domines el sistema Dominic (véase el capítulo 15), memorizar números binarios te resultará relativamente sencillo.

Mi solución con los números binarios consistió en crear un código que los convirtiese en números con los que pudiese trabajar. Busqué todos los grupos posibles de tres binarios y otorgué a cada grupo un código. Por ejemplo:

000 = 0	110 = 4
001 = 1	100 = 5
011 = 2	010 = 6
111 = 3	101 = 7

Mi sistema es sencillo. Las cuatro primeras combinaciones corresponden a su suma y las cuatro últimas simplemente continúan la secuencia de números decimales de un modo que a mí me resulta lógico. Para memorizar un número binario sólo tendrás que memorizar los códigos, descifrar cómo se aplican al número binario y aplicar el sistema Dominic para convertir los números en personajes que situarás en un viaje. En el campeonato de memoria, los participantes pueden escribir los códigos de los grupos de tres (o el sistema que utilicen) encima de los dígitos binarios.

A lo mejor piensas que aprender a memorizar binarios no tiene ningún beneficio. Sin embargo, si quieres conseguir una memoria perfecta, trabajar con secuencias binarias es un ejercicio fantástico porque combina todos los elementos que componen los mejores métodos de memorización. Así que, por favor, ten paciencia conmigo.

Veamos otra secuencia de veinticuatro dígitos binarios. Esta vez los he convertido en sus códigos numéricos (entre paréntesis):

110 (4)

011 (2)

001 (1)

010 (6)

101 (7)

101 (7)

011 (2)

010 (6)

Una vez realizada la conversión, emparejo los números y obtengo lo siguiente:

42 16 77 y 26.

A continuación, relaciono un personaje con cada pareja de números utilizando el sistema Dominic:

David Beckham, Arnold Schwarzenegger, Ga Ga (Lady) y Bart Simpson. (Conviene que utilices tus propios personajes, ya que así los recordarás mejor.)

Cuando sitúas a los personajes en el viaje, utilizas imágenes complejas (véase el capítulo 16). El primer personaje de un par se convierte en un sustituto de la acción del personaje que representa el segundo par de números. Así, para memorizar esos veinticuatro dígitos binarios sólo necesito dos etapas de mi viaje.

ETAPA 1. Imagino al futbolista inglés David Beckham (42) levantando pesas. Beckham ejerce la acción que asocio con Arnold Schwarzenegger (16).

ETAPA 2. Imagino a la cantante Lady Gaga (77) comportándose como Bart Simpson (26) y gritando «¡Multiplícate por cero!».

EJERCICIO 9: Bonanza binaria

Es tu turno. Si tu cerebro es capaz de afrontar los diferentes niveles de funcionamiento necesarios para salir airoso de este ejercicio, estás en el buen camino de conseguir una memoria prodigiosa.

1. Con los códigos anteriores, convierte los siguientes dígitos binarios en números. Anota en un papel los códigos para cada tres dígitos.

011 010 111 100 101 000 001 101 110 011

2. Tienes un minuto para el resto de la parte de memorización de este ejercicio (convertir los códigos en letras, después en personajes y situar éstos en un viaje). Ponte un cronómetro y empieza la memorización. Cuando termines, anota en un papel la secuencia de binarios (no escribas los códigos). Compara con la lista del paso 1 para ver cómo lo has hecho. Una

puntuación de 18-24 dígitos binarios está bien; entre 25 y 30 es un resultado excelente.

3. Cuando consigas realizar este ejercicio con soltura, pide a un amigo o a un familiar que te escriba otra lista de treinta dígitos binarios, o cierra los ojos y teclea en el ordenador ceros y unos al azar hasta que tengas una nueva secuencia para practicar. Esta vez concédete un minuto y medio, pero trata de incorporar la conversión a números en ese margen de tiempo (pasar de los binarios a la memorización contrarreloj, como en los campeonatos mundiales de memoria).

Parece complicado, y es posible que pienses que tantos procesos para memorizar sólo una serie de unos y ceros resultan laboriosos y lentos. Sin embargo, el cerebro es una máquina asombrosa; su velocidad de procesamiento es mucho más rápida que la de cualquier ordenador. Piensa en el pianista que puede convertir notas en música en décimas de segundo (un pianista experto es capaz de leer hasta veinte notas en un segundo) para tocar sus piezas a la perfección. Incluso mientras lees esta frase, tu cerebro está convirtiendo las letras en sonidos y dándoles significado sin que tu conciencia tenga tiempo de detenerse en el proceso. Todo es cuestión de práctica, y cuando sabes cómo se hace y trabajas para mejorar, puede convertirse en algo natural para ti. Intenta realizar el ejercicio 9.

22. Práctica de campeonato: Nombres y rostros

Cuando gané el primer campeonato mundial de memoria (o Memoriad, como se le conocía entonces), en 1991, me convertí en un personaje popular. Aparecí en los medios de comunicación de todo el mundo. Al cabo de muy poco tiempo ya tenía mánager y aparecía en televisión haciendo demostraciones de memorización de naipes y enseñando al mundo que era capaz de memorizar los nombres y los rostros de audiencias enteras.

Resulta extraño ser conocido por tu memoria excepcional; añade cierta presión para que lo demuestres en todo momento. Si estoy en un acto o enseñando a un grupo de personas cómo mejorar su memoria, sería incongruente (y muy embarazoso) dirigirme a alguien por un nombre que no es el suyo. La capacidad de recordar el nombre de las personas es una importante habilidad social para todos, y para mí es una manera de demostrar que sé hacer lo que digo. Además, es una de las pruebas del campeonato mundial y, al igual que los dígitos binarios, se trata de un excelente ejercicio para entrenar la memoria.

En el campeonato mundial de memoria, los participantes se enfrentan a cien fotografías de rostros con sus respectivos nombres. Disponen de quince minutos para memorizar el nombre y el apellido. Después se presentan de nuevo las fotografías, en otro orden, y los participantes tienen que asignarles los nombres correctos. Debo decirte que a veces los nombres son complicados. Los participantes proceden de todos los rincones del mundo, de manera que lo justo es que los nombres también sean de diferentes nacionalidades, y tenemos que pronunciarlos correctamente para no perder puntos. Entenderás que dominar esta disciplina me resulta muy útil en situaciones reales con personas reales.

Para hacerte una idea de a qué se enfrentan los participantes, veamos algunos nombres tomados de sesiones reales del campeonato mundial de memoria: Detlef Sokolowski, Hlelile Esposito, Ahlf Vogel, Gad Hotchkiss, Xiulan Majewski. Ya ves que es toda una hazaña de memorización. En el momento de escribir esto, el poseedor del récord mundial es el alemán Boris Konrad, que memorizó noventa y siete nombres correctamente en quince minutos.

¿Cómo se hace? ¿Es un buen ejercicio para la memoria? Los participantes en el campeonato mundial de memoria tienen sus propias variaciones de los diversos métodos que existen para memorizar nombres y rostros, pero todos siguen los mismos principios que combinan la asociación, la localización y la imaginación.

Asociaciones de nombres

Para memorizar nombres y sus rostros correspondientes, también es preciso vincular esos nombres a imágenes (igual que hacemos con los números). Pongamos que te presentan a un tal Rupert Watts. Por la razón que sea, ese hombre te recuerda a tu dentista (quédate con esa asociación instantánea e imagina a ese hombre vestido con una bata blanca de dentista). ¿Qué conexiones estableces con el nombre Rupert? Por ejemplo, podrías pensar en alguien famoso: Rupert Everett, el actor, o Rupert Murdoch, el magnate de los medios de comunicación. Yo asocio el nombre de Rupert con un personaje de una tira cómica infantil, el «Oso Rupert». Imagino una escena en el dentista:

Rupert, vestido de blanco, sostiene una fresa dental. Asocio «Watts» con la electricidad, de manera que imagino al Oso Rupert cambiando una bombilla de la consulta del dentista. Cuando vuelva a encontrarme con esa persona, me recordará de nuevo a mi dentista y la cadena de asociaciones me traerá su nombre rápidamente.

Vínculos entre características

¿Qué ocurre si la persona a la que conoces no te recuerda a alguien inmediatamente? En esos casos, intento encontrar un vínculo entre alguna característica física de esa persona y su nombre. Por ejemplo, conozco a una mujer llamada Tina que no es muy alta: chiquitina Tina. Su apellido es Bellingham, así que imagino a Tina haciendo sonar una campana cubierta con una loncha de jamón (BELL, campana/rING, sonido de la campana/HAM, jamón).

Es cierto que muchos nombres no sugieren un vínculo adecuado con una característica, pero casi siempre hay pistas. Rupert Watts podría recordarte a la calabaza Ruperta, o alguien llamado Oliver Childs podría tener los ojos con forma de oliva o la piel aceitunada. No importa si el vínculo es débil, basta con que sea un pequeño gancho visual que desencadene una asociación para revelar el nombre.

Súbenos, Scotty

No siempre es una característica visual (un parecido o un rasgo físico) lo que desencadena el contexto de la memorización de un nombre. En ocasiones, la clave nos la da el propio nombre. Por ejemplo, si alguien me dice que su apellido es Holmes, puedo transportar a esa persona al 221b de Baker Street (Londres), hogar de Sherlock Holmes. Complemento el rostro de la persona con la mayor cantidad posible de vínculos con Sherlock Holmes. Por ejemplo, podría imaginármela vestida con la gorra de cazador y fumando en pipa. A continuación tengo que incluir el nombre de la persona en la escena. Si es un hombre y se llama Peter, imagino a mi padre (Peter) llamando a la puerta del 221b de Baker Street. Le abre Sherlock Holmes. Si se trata de una mujer llamada Andrea, imagino a un androide sirviendo un té en el estudio de Holmes.

«Hola, me llamo Arthur Stanislofsachinkolovspedetén»

Vivimos en una sociedad diversa, multicultural; viajamos más y conocemos a personas interesantes de otras culturas. Los nombres, y en especial los apellidos, pueden suponer un reto incluso para un memorizador experto como yo. Para que esos nombres se me queden grabados tengo que descomponerlos en fragmentos más manejables.

Así, por ejemplo, un apellido como Sokolowski se convierte en una imagen de «saco los esquís». Intenta imaginar asociaciones que te ayuden a recordar «Arthur Stanislofsachinkolovspedetén»: ¿qué extrañas y maravillosas ideas se te ocurren? A tu cerebro, como al mío, le encanta encontrar patrones y establecer vínculos, así que siempre hay una manera de realizar conexiones que te ayuden en tu memorización. Pon a prueba tus asociaciones mañana: escribe el nombre en un papel y consúltalo con el original para comprobar cuánto te acercas. ¿Lo has escrito correctamente?

Por tanto, si ése es mi método cuando me presentan a una persona o cuando participo en los campeonatos, ¿cómo demuestro mis habilidades con una sala llena de gente? Yo doy conferencias a menudo, y mi *pièce de résistance* consiste en memorizar los nombres de cada una de las personas que hay en la sala. Si se trata de unas cincuenta personas, es bastante sencillo (son dos menos que una baraja de cartas). En ese caso, en lugar de situar personajes en un viaje, coloco a las personas reales con su correspondiente aspecto en cada etapa. ¿Recuerdas mi banco de viajes? Tengo varios viajes de memoria de cincuenta etapas que reservo especialmente para memorizar nombres. Si lo necesito, puedo unir los viajes, tal como hago con las secuencias largas de naipes.

Funciona así. La primera persona de la sala me dice cómo se llama. Inmediatamente, la sitúo en la primera etapa de mi viaje. Pongamos que es el aparcamiento de mi club de golf. Imagino que estoy allí con esa persona. A la vez que pienso en esa imagen, repito el nombre en voz alta y miro con atención el rostro de la persona. ¿Qué me llama más la atención? ¿Tiene la nariz prominente? ¿El pelo rizado? ¿Una cicatriz en la frente o un lunar encima del labio superior? ¿Me recuerda a alguien que conozco, o a algún famoso? A veces, lo único que necesito es una pequeña rareza. Cuando he fijado la imagen y he establecido las asociaciones con el nombre, paso a la siguiente etapa de mi viaje y a la siguiente persona de la sala. Continúo el proceso hasta haber memorizado el nombre de cada uno de los presentes.

El sistema funciona tanto si la gente está sentada en un patio de butacas como si permanece de pie, en movimiento, porque puedo «situar» el rostro en la fase adecuada del viaje en cuanto vuelvo a verlo de nuevo aunque la persona no se encuentre sentada en el mismo sitio que cuando la memoricé. No obstante, normalmente no estudio un auditorio o una sala completa de una sola pasada. Todos tenemos un «umbral de olvido» tras el cual las memorizaciones empiezan a desdibujarse un poco. Ese umbral varía en función del tipo de memorización que estés practicando. El mío es bastante alto para los números (unos doscientos) y los naipes (alrededor de cien cartas), pero sé por experiencia que mi umbral para los nombres y los rostros es de quince. Después del decimoquinto nombre que he memorizado, tengo que revisar mi viaje (véase el capítulo 13) y volver sobre mis pasos y las asociaciones mentales para asegurarme de que los vínculos son sólidos. De vez en cuando tengo que pedir a alguien que me repita su nombre porque el vínculo que he establecido en un principio no era suficientemente sólido (no me gusta hacer eso, pero a veces ocurre). Sólo me siento seguro para continuar con los quince nombres siguientes cuando he repasado el viaje con los quince anteriores. Ten en cuenta que tu propio umbral de olvido puede ser mayor o menor de quince. Es importante que averigües cuál es (mediante pruebas y errores) y espacies tus revisiones en función de esa cifra.

EJERCICIO 10 (1.ª PARTE): ¿Nos conocemos de algo?

No hay nada como encontrarse en una sala llena de gente y tener que memorizar todos los nombres, pero este ejercicio es una buena opción, y así es exactamente como funciona en el campeonato mundial de memoria. Por tanto, es una manera perfecta de practicar.

Estudia los diez rostros siguientes. Utiliza tu poderosa imaginación para establecer un vínculo entre cada nombre y el rostro con las técnicas comentadas en este capítulo (puedes utilizar un viaje si te ayuda, pero no te pediré que los repitas en el orden correcto, así que no es necesario).

Tienes cinco minutos para completar la memorización (y el tiempo que necesites para la fase de recuerdo). Cuando terminen esos cinco minutos, pasa a la 2.ª parte y encontrarás los mismos rostros en un orden distinto. ¿Recuerdas el nombre y el apellido de cada uno?



BRIAN
MACGRATH



JACQUELINE
DACEY



BEN
COBURN



CHARLIE
KNOTT



JOSEPH
FLUTE



JUDY
BARRATT



ABDULLAH
SINGH



MERIEL
DALBY



TED
DOYLE



EMMA
STEVENS

La práctica hace al maestro

Las redes sociales son estupendas para proporcionar nombres y rostros y poner a prueba tu capacidad de memorización. Si quieres llegar a ser realmente bueno (la práctica es la única manera de conseguirlo), entra en MySpace o en Facebook y apunta algunos nombres al azar para practicar los vínculos. Pronto desarrollarás tu propio instinto para crear vínculos. Por ahora, intenta hacer el ejercicio 10.

EJERCICIO 10 (2.ª PARTE): ¿Nos conocemos de algo?

Aquí tienes los mismos rostros de la 1.ª parte del ejercicio, pero desordenados. ¿Recuerdas los nombres y sus apellidos (veinte palabras en total)? Por cada nombre que aciertes, obtienes 1 punto (veinte en total). Una puntuación de 12-15 está bien; 16 o más es excelente.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

23. Práctica de campeonato: Imágenes abstractas

En 2006 introduje una nueva disciplina en el campeonato mundial de memoria: las imágenes abstractas. Es una prueba perfecta para la memoria. Los buenos resultados no dependen de las habilidades lingüísticas o matemáticas, ni del razonamiento verbal: es un «nivelador» de memoria, por así decirlo; un test de agilidad memorística utilizando el poder de la imaginación. Los participantes disponen de quince minutos para memorizar el mayor número posible de formas abstractas en blanco y negro, presentadas en filas de cinco. Una vez transcurridos los quince minutos, se entrega a los participantes una hoja con las mismas imágenes, pero en un nuevo orden. Tienen que numerar las imágenes según la posición original que ocupaban.

Yo me enfrento al reto mirando las imágenes una por una y quedándome con las primeras asociaciones visuales. Observa las siguientes formas. ¿Qué «ves»?



A mí me sugieren lo siguiente:

- 1 La cabeza de una cabra
- 2 Un enano de jardín
- 3 Un jinete gigante a lomos de una ardilla
- 4 Un conejo
- 5 Un murciélago volando

Cuando tengo las asociaciones, las utilizo para crear una historia que me ayude a memorizar el orden correcto de las imágenes. Por ejemplo, imagino una cabra intentando mordisquear un enano de jardín. Mientras tanto, una ardilla pasa corriendo a toda prisa. La ardilla salta por encima del conejo, que se está comiendo un murciélago.

A continuación sitúo esa pequeña historia en la primera etapa del viaje que reservo para las imágenes abstractas (el jardín trasero), para indicar que éstas son las imágenes de la primera fila de cinco. Memorizo la siguiente fila de cinco imágenes exactamente del mismo modo y las sitúo en la

segunda etapa del viaje (junto al cobertizo del jardín). El viaje conserva el orden de las filas, y cada historia que invento conserva el orden de las imágenes dentro de cada fila. Veamos un ejemplo de una segunda fila (en este caso no he numerado las imágenes, ya que en el campeonato no lo están):



¿Qué objetos te sugieren estas imágenes?

De izquierda a derecha, veo a un pequeño extraterrestre, un caniche mirando hacia arriba, una persona rezando, un hombre con la nariz grande y un sombrero extraño, y un ciervo con los cuernos cortos. Así, imagino a un extraterrestre abriendo la puerta del cobertizo, vigilada por un caniche. En el interior veo a un hombre suplicando piedad. Lo retiene un tipo con sombrero. En una de las paredes hay una cabeza de ciervo con la cornamenta corta.

Veamos las dos filas de imágenes, pero en otro orden:



Al repetir mentalmente la escena del jardín trasero, sé que el orden original de las imágenes de la fila superior es: 4, 3, 2, 5, 1.



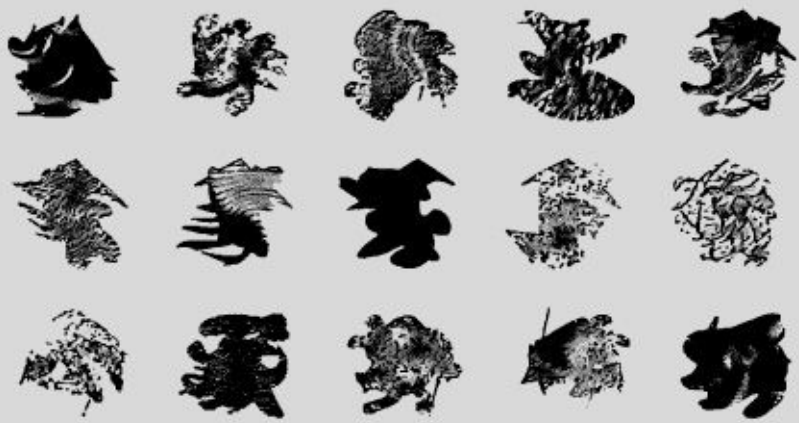
Sin mirar la primera tira de imágenes, ¿recuerdas el orden original de las imágenes de esta segunda fila?

En estos ejemplos te he explicado mis asociaciones, pero ya sabemos que tú tendrás las tuyas, que te parecerán más obvias. El reto consiste en encontrar una asociación con la mayor rapidez posible e incluirla, también rápidamente, en una historia que puedas recordar. Es una estupenda manera de pulir tu imaginación y tu capacidad de asociación. Inténtalo con el siguiente ejercicio.

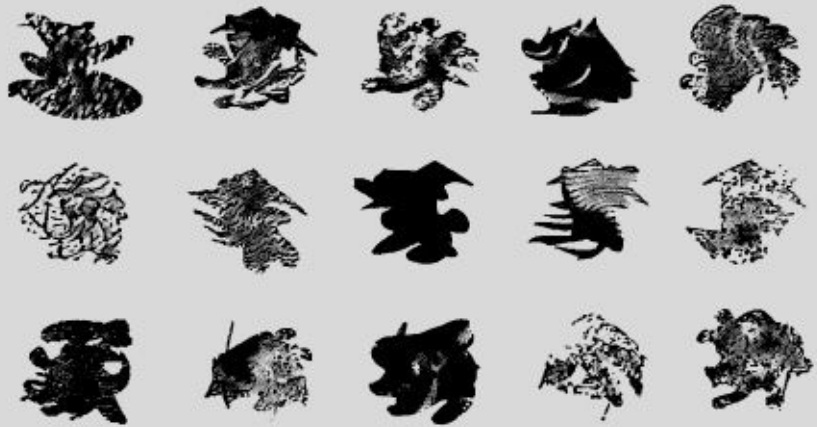
EJERCICIO 11: Cambio de formas

Intenta memorizar las tres filas de imágenes abstractas del paso 1. Tienes cinco minutos (ponte un cronómetro que te avise del tiempo). A continuación tapa las tres primeras filas e intenta reordenar las imágenes del paso 2. Recordar dos filas completas en el orden correcto está bien; las tres, excelente.

1. MEMORIZA LAS IMÁGENES



2. REORDENA LAS IMÁGENES



24. La vida del campeón de memoria: Pronunciar conferencias

Además de que todos mis conocidos esperaban de mí que exhibiese una memorización impecable, pronto empecé a aparecer en programas de televisión para demostrar mis habilidades. Imagínatelo: allí estaba yo, un hombre que de pequeño no había tenido ni un ápice de autoestima. Ahora, de repente, tenía que aprender a presentarme de una manera inteligente, expresar mis pensamientos con claridad y superar la timidez ante millones de personas. Por suerte, demostrarme a mí mismo que tenía una buena capacidad mental había hecho maravillas en mi propia confianza.

Con todo, hablar en público no era lo mío, y parecía que no era el único. Mark Twain, el escritor americano del siglo XIX autor de *Huckleberry Finn*, fue conferenciante invitado en una cena con los grandes líderes de la guerra civil. Después de sus largas y recargadas intervenciones, Twain se levantó y dijo con aire nervioso: «César y Aníbal están muertos, Wellington ha pasado a mejor vida y Napoleón está bajo tierra. Y, para ser sincero, no me encuentro demasiado bien». Y se sentó. Parece que las cosas no han cambiado con el tiempo: un estudio realizado en Estados Unidos afirma que muchas personas temen más hablar en público que a la muerte.

Naturalmente, la causa principal de la ansiedad ante la perspectiva de hablar en público es quedarse en blanco y empezar a balbucear algo mínimamente coherente en el mejor de los casos o quedarse sin ideas. En ese caso, leemos las notas que llevamos, ¿verdad? Sin embargo, piensa en los discursos que más te han impresionado. ¿Las personas que los pronunciaron tenían los ojos fijos en unos papeles y las manos ocupadas en girar las páginas? Probablemente no. Los discursos más cautivadores e inspiradores son aquellos en los que el orador mantiene el contacto visual con el público, sonrío y habla con naturalidad. Memoriza tu discurso y a la gente le encantará. Y eso fue exactamente lo que tuve que dominar cuando empecé a dar charlas, tanto delante de una cámara como en directo.

¡Prepárate!

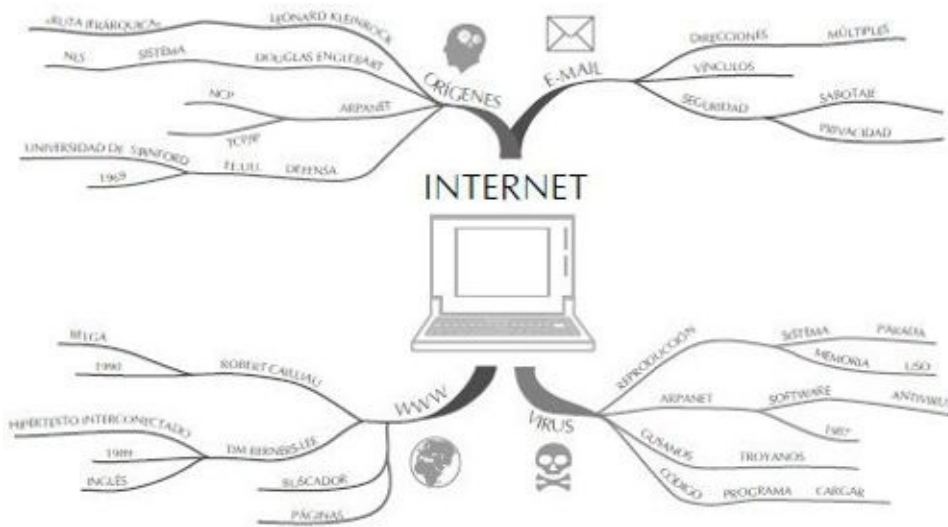
Un discurso mal preparado equivale a empezar con mal pie. Uno de los mejores consejos que he recibido sobre la manera de pronunciar un buen discurso es éste: «Explica qué vas a decir, dilo, y después vuelve a decir lo que has dicho». Si planificas tu intervención antes de escribirla, podrás eliminar la información irrelevante o aburrida y estructurar el discurso de manera coherente antes de empezar a hablar.

Uno de los mejores métodos de preparación es un mapa mental (Mind Map®). Inventado por Tony Buzan, cofundador del campeonato mundial de memoria, el mapa mental proporciona un medio visual para organizar la información en torno a un tema central. En el centro del «mapa» figura el tema propiamente dicho (el de tu discurso, en este caso). A medida que se te ocurren ideas y pensamientos, salen ramas desde el centro que se van diversificando hasta que tienes una imagen completa que muestra todo lo que quieres decir. El objetivo es que esa visión general te muestre dónde están los vínculos entre los elementos de tu tema, y eso te permite conseguir una organización natural y coherente.

Pongamos que tu conferencia trata sobre internet. Escribes la palabra «internet» en un círculo, en el centro de un folio (también puedes dibujar un ordenador). Para que tu mapa mental resulte especialmente eficaz, utiliza un color distinto para cada rama principal que surge de la imagen central (es mucho más fácil navegar por el mapa mental si está codificado por colores, y más fácil de recordar: piensa en lo difícil que sería interpretar el mapa de una red de metro si las diferentes líneas no estuviesen definidas por colores). Puedes utilizar, por ejemplo, el marrón para el e-mail, el rojo para los virus, el verde para la www, el amarillo para los orígenes de internet, etcétera. De cada una de esas ramas principales irán saliendo subtemas (ramas secundarias). Puedes utilizar una combinación de iconos y descripciones de una sola palabra para organizar los subtemas.

Lo mejor de esta herramienta es que permite que tu cerebro trabaje de manera aleatoria y creativa en la planificación de los discursos porque no se limita a las restricciones de la preparación lineal. Puedes incluir temas y subtemas a medida que se te vayan ocurriendo sin tener que terminar uno para pasar al siguiente. Cuando acabes, ya con todos los temas a la vista, puedes aplicar el sentido común para decidir de qué hablarás primero y cómo continuarás hasta haber tratado todas las ramas. Yo numero las ramas y las subramas para crear un orden de presentación natural y lógico.

CREAR UN MAPA MENTAL



En un mapa mental, el tema principal ocupa el centro de la imagen; las ideas clave y la información complementaria se ramifican desde ese centro. La imagen te permite organizar la información de manera lógica para poder crear un discurso coherente, además de contar con un activador de la memoria visual.

Cuando decidas cómo vas a organizar tu discurso, elabora una lista numerada de los puntos principales; utiliza los números de tu mapa mental a modo de guía. Para los discursos cortos, normalmente utilizo 5 puntos (cada uno representa entre dos y cinco minutos de tiempo); en una charla larga puedo llegar hasta 20 puntos. Cuando dispongas de todos los puntos principales, sólo tendrás que memorizarlos aplicando el método del viaje.

El método del viaje te proporciona la ayuda mnemotécnica perfecta para mantener el hilo durante el discurso porque te imaginas moviéndote de un punto al siguiente del viaje. Si alguien te interrumpe con una pregunta, puedes regresar inmediatamente a la etapa del viaje en la que te han interrumpido y retomar el discurso.

Así, cuando tengas los puntos principales, deberás asociar cada uno con una representación visual que puedas situar en cada etapa del viaje (yo tengo varios viajes para discursos guardados en mi banco de memoria). Intento que las ayudas visuales sean muy sencillas, pero cuando empieces es posible que necesites reproducir mentalmente una pequeña escena en cada etapa para recordar lo que quieres decir (por ejemplo, una fecha relevante).

En la conferencia sobre internet, por ejemplo, podrías empezar con información sobre sus orígenes. Se cree que internet nació de los sistemas utilizados para la defensa de Estados Unidos. Si mi viaje empieza en la puerta principal de mi casa, visualizo a Barack Obama pulsando un gran botón rojo de emergencia (el timbre de la puerta). Esta imagen basta para desencadenar la investigación que he realizado sobre la estrategia de defensa para la que se utilizó internet. Sin embargo, ¿cómo puedo asegurarme de memorizar 1969, el año en que ocurrió?

Con el sistema Dominic, 1969 me da AN y SN, que convierto en el científico sueco Alfred Nobel (quien da nombre al premio Nobel) y en el actor Sam Neill. Imagino a Alfred Nobel a lomos de un dinosaurio (mi apoyo para Sam Neill, protagonista de *Parque Jurásico*) acercándose a la puerta para entregar un premio a Barack Obama. Esas imágenes son suficientes para permitirme hablar durante cinco minutos sobre el origen de internet. Una vez comenzado el discurso, la memoria visual del mapa mental llena algunos huecos. Mientras tanto, paso mentalmente a la siguiente parada de mi viaje y al siguiente punto.

Aplicar el método del vínculo

Tengo muchos clientes, desde personalidades de la televisión hasta empresarios, que acuden a mí de forma regular para aprender técnicas de memorización. Uno de esos clientes es un conocido cómico británico. Hace años, se acostumbró a utilizar un *autocue* para recordar los gags de sus actuaciones. El guión que pasaba ante él le daba descripciones de dos o tres palabras para cada gag. Mientras explicaba un gag, veía las palabras clave para el siguiente. Al principio, ese sistema le funcionó bien; las palabras para cada gag eran suficientes para ayudarlo a mantener la secuencia de chistes sin parecer que estaba leyendo de la pantalla. Sin embargo, fue perdiendo la confianza en su propia capacidad de memorización y cada vez empezó a utilizar más palabras en el *autocue*. En lugar de sólo una o dos palabras por gag, utilizaba una o dos para *cada elemento* de un gag, lo que provocó que el número completo pareciera cada vez menos natural. El *autocue* había pasado a ser un sustituto de su memoria funcional. Cuando se dio cuenta del alcance del problema, me llamó para pedirme ayuda.

Le presenté el método del viaje. Tenía instinto para eso. Tratándose de un cómico con una gran imaginación creativa, no tuvo problemas para utilizar un viaje mental con el fin de separar los elementos de cada anécdota o chiste y situar cada elemento como una clave codificada en la etapa correspondiente de una ruta. Podía utilizar tantas pistas por gag como deseara porque todo estaba en su cabeza, de manera que al público nunca le parecía que seguía un guión.

No obstante, el método del viaje por sí solo no le servía para pasar de un gag al siguiente, y por eso incorporó el método del vínculo (véase el capítulo 7): cuando está llegando al final de un chiste (al final de su viaje), visualiza una imagen clave del siguiente gag. Le sirve como un desencadenante de la memoria. Por ejemplo, digamos que la historia que está explicando se sitúa en una embarcación y el gag que sigue incluye a su tío. Mientras pronuncia la frase final graciosa sobre la barca, visualiza a su tío esperando en la orilla, en una pose que le resulta familiar. La imagen clave de su tío actúa como un estímulo para la memoria o una pista mental que le permite pasar con seguridad al siguiente chiste del repertorio (y es suficiente para empezar el siguiente viaje). Esta combinación entre una ruta familiar para memorizar los elementos de una historia divertida o un gag y el método del vínculo para conectar las historias le garantiza una actuación perfecta y convincente.

Por supuesto, este tipo de solución no es sólo para las actuaciones; también funciona con discursos largos. Si, por ejemplo, vas a llevar a cabo una sesión formativa para un grupo de empleados nuevos, tendrás que tratar varios temas en el transcurso de una mañana, o tal vez más tiempo. La estructura de la empresa, el ambiente laboral, los principales deberes en el trabajo, los sistemas telefónicos, etcétera, son aspectos de un nuevo puesto que hay que comunicar a los que acaban de incorporarse. Del mismo modo que un cómico crea un viaje para un gag y utiliza un vínculo para pasar de un gag al siguiente, tú podrías utilizar un viaje por tema y después aplicar el método del vínculo para crear un símbolo visual del siguiente tema al final de cada viaje. Las posibilidades son infinitas.

EJERCICIO 12: Cómico monologuista

¿Cuántas veces has oído a un cómico «disparando» una serie de gags cortos, prometiéndote que los recordarías para explicárselos a tus amigos, y no lo has conseguido? El método del viaje puede cambiar eso para siempre. Crea una imagen asociada para cada uno de los diez chistes siguientes y después vincula esa imagen con las etapas de un viaje de diez paradas. Comprueba la efectividad de tus vínculos ofreciendo un pequeño espectáculo a algún amigo que se preste voluntariamente. Repetir cinco o seis chistes en orden está bien; siete o más es excelente.

1. Una niña le dice a su padre que le gustaría recibir una varita mágica para Navidad. Y añade: «¡Y no te olvides de ponerle pilas!».
2. La lotería: impuesto para las personas malas en matemáticas.
3. No desayuné pensando en ti, no almorcé ni cené pensando en ti, y no dormí porque tenía hambre.
4. Era un hombre tan, tan viejo, que en lugar de espermatozoides tenía espermatozauros.
5. El dinero habla. El mío, casi siempre dice: «¡Adiós!».
6. «Doctor, soy asmático. ¿Es grave?». «No, amigo. Es esdrújula».
7. Si no tienes éxito a la primera, el puenting no es lo tuyo.
8. Las pruebas con animales no son buena idea. ¡Se ponen nerviosos y se equivocan en todas las respuestas!
9. Si le explicas un chiste muy bueno a una vaca, ¿le sale leche por la nariz cuando se ríe?
10. «Oye, ¿qué es peor: la ignorancia o el desinterés?». «Nilo sé, ni me importa».

25. La vida del campeón de memoria: Cómo ser un almacén de datos

El verano de 1993 me convertí en el «Hombre memoria» de Radio 2. Realicé una gira con la emisora por el Reino Unido para que el público pudiese poner a prueba mis conocimientos sobre números uno musicales de los cuarenta años anteriores. Una vez a la semana, el DJ pedía a un miembro del público que dijese su fecha de nacimiento. Yo tenía que decir el título del *single* que había sido número uno en el Reino Unido en esa fecha, el artista o grupo, cuántas semanas había permanecido la canción en el puesto más alto y a qué discográfica pertenecía.

Por ejemplo, si alguien decía que su fecha de nacimiento era el 23 de febrero de 1956, yo respondía que el número uno en aquel momento fue *Memories are Made of This*, de Dean Martin. Fue el número uno durante cuatro semanas y lo presentó la discográfica Capitol.

¿Cómo lo hacía? Para memorizar los números uno, tenía un viaje para cada uno de los cuarenta años de éxitos. Cada mes de cada año tenía una zona en la ruta, y cada *single* contaba con una etapa específica dentro de esa zona (por lo general, había alrededor de veinte números uno cada año, de manera que necesitaba un total de cuarenta viajes de unas veinte etapas subdivididas en zonas para los meses). En cada etapa situaba una escena codificada para la fecha en la que se publicaba la lista de esa semana, el título del *single*, el artista, las semanas que permanecía en el número uno y la discográfica.

Así, para el disco de Dean Martin, el proceso fue el siguiente. La persona había nacido en 1956, de manera que fui rápidamente a la ruta para ese año, que es el piso superior de la casa de mi cuñado. Necesito el mes de febrero, y sé que está representado por el pasillo. Ya tengo la posición del año y del mes. La fecha que me han dado es el 23 de febrero, que se encuentra en la semana que empezó el 21 de ese mes. Para el día 21 de febrero tengo la pista visual de mi amiga Julia sujetando una llave (antes, en el Reino Unido, la mayoría de edad se cumplía a los 21 y entonces se decía que ya se tenían las «llaves de casa», y Julia siempre llevaba un llavero con muchas llaves). Está junto a la puerta del armario de la ropa blanca, en el pasillo. Dentro del armario veo un gran cerebro que late: es mi activador para el título de la canción, *Memories are Made of This*. Sé cómo es Dean Martin, así que también está ahí. Lleva una capa blanca (y de ahí obtengo el nombre de Capitol Records). No obstante, Martin no está de pie junto al armario, sino en un velero (la vela es la forma para el número 4, véase en el recuadro del capítulo 14): cuatro semanas en el número uno. Si hay más de un número uno en un mes, los diferentes *singles* aparecen en distintos lugares, pero resulta que Dean Martin ocupó ese puesto durante todo el mes de febrero de 1956.

Recursos mnemotécnicos

Memorizar datos y cifras con el sistema Dominic y el método del viaje te convertirá en un oponente magnífico en una prueba de conocimientos generales (yo he memorizado todas las respuestas del Trivial Pursuit), pero incluso los recursos mnemotécnicos sencillos destacan en nuestro repertorio de técnicas de memorización.

Mnemónico (término que deriva del nombre griego Mnemósine, la diosa de la memoria) es cualquier recurso que nos ayuda a memorizar información. El método del viaje, las formas de números y las rimas con números, así como el resto de los trucos para memorizar que has aprendido

hasta ahora, son sistemas de mnemotecnia. Nos ayudan a convertir la información en símbolos, imágenes, palabras y expresiones útiles para que nuestra mente las almacene más fácilmente (y así, a su vez, resultan más fáciles de recuperar). Algunos de los sistemas mnemotécnicos más sencillos son también los más útiles para almacenar datos. A continuación te presento algunos de mis favoritos.

EJERCICIO 13: Datos divertidos

Veamos una selección de los diez números uno de la década de los ochenta en el Reino Unido. Intenta memorizar el año en el que cada canción llegó a lo más alto. Es mucho más fácil de lo que parece. Utiliza el sistema Dominic para convertir los años en personajes, y éstos para formar asociaciones con los títulos de las canciones. Por ejemplo, para mí 88 (HH) se convierte en el luchador Hulk Hogan. Para vincular a Hulk con el single, lo imagino luchando contra un mono y a George Michael como el árbitro.

Tienes diez minutos para memorizar los siguientes datos. Cuando termines, escribe sin mirar las canciones, los años y los artistas. Suma un máximo de 3 puntos por canción (un punto por el año, otro por el título y otro por el artista). Una puntuación de 18-24 está bien; 25 o más es excelente.

1980 Rock with You, Michael Jackson
1981 Physical, Olivia Newton-John
1982 Eye of the Tiger, Survivor
1983 Beat It, Michael Jackson
1984 Jump, Van Halen
1985 Heaven, Bryan Adams
1986 Sledgehammer, Peter Gabriel
1987 Open Your Heart, Madonna
1988 Monkey, George Michael
1989 Eternal Flame, The Bangles

Acrónimos y acrónimos ampliados

Vivimos en un mundo en el que los mensajes de texto, los *tweets* y la mensajería instantánea nos animan a realizar comunicaciones frecuentes y abreviadas. Muchos de nosotros utilizamos iniciales a modo de abreviaturas en frases escritas (o habladas) a diario. Aunque no escribas mensajes de texto, probablemente hablas con acrónimos cuando te refieres al PSOE, al TDAH o a la ONU. Los acrónimos son fáciles porque utilizan las iniciales de las palabras que hay que memorizar para formar otra palabra reconocible. Por ejemplo, si tuvieses que aprender algo sobre los átomos, sabrías que se componen de protones, electrones y neutrones (PEN).

Los acrónimos ampliados, por otro lado, toman la inicial de cada palabra para formar una frase fácil de recordar. Por ejemplo, para memorizar los siete continentes (Europa, Asia, África, América y Oceanía) piensa en la frase «Este Artilugio Afilado Abrirá Otros».

Inventé otra frase para memorizar los siete pecados capitales (ira, orgullo, codicia, lujuria, pereza, envidia y avaricia): «Iremos orgullosos con los padres en avión».

Los acrónimos ampliados son muy utilizados por los estudiantes de medicina, que tienen que memorizar términos anatómicos complicados. Para recordar los ocho huesos de la muñeca —escafoides, semilunar, piramidal, pisiforme, multangular (mayor), multangular (menor), capitado y ganchoso—: «Esta semana parece que pondrán multas más cuantiosas en Guadalajara».

¿Cómo utilizarías un acrónimo ampliado para memorizar las nueve musas? (que, por cierto, eran hijas de Mnemósine y el rey de los dioses, Zeus):

CALÍOPE • CLÍO • ERATO • TALÍA • EUTERPE • MELPÓMENE • TERPSÍCORE •
POLIMNIA • URANIA

Por ejemplo, puedes pensar en «Cuando cuelgues el teléfono enséñame más tretas para urdir». Si creas una frase más fluida añadiendo algunas letras más de cada nombre, te resultará más fácil (sobre todo si son nombres o términos que no te resultan familiares).

Me gusta pensar que los recursos mnemotécnicos, como los acrónimos, son mis técnicas de memoria «de bolsillo», los sistemas fáciles que tengo a mano para almacenar los hechos a medida que van surgiendo.

26. Utilizar las herramientas: Estudio y aprendizaje

Recopilamos información de todo tipo de fuentes. Si eres estudiante, acudes a un aula donde un profesor imparte clases, o bien aprendes por tu cuenta de un libro, de un documental o de internet. Si eres un empresario, o incluso si eres autodidacta, tendrás que leer e interpretar informes, documentos, periódicos, etcétera. La información, sea cual sea su procedencia, tiene que encontrar la vía hacia tu almacén a largo plazo para que puedas recuperarla siempre que la necesites: en un examen, en una reunión o para explicarla a otras personas.

El lugar donde la mayoría de nosotros aprendemos de manera formal es la escuela. No se sabe con certeza cuánta información de la que recibimos en el colegio recordamos durante un tiempo. Según la investigación realizada por The William Glasser Institute, de California, sólo retenemos un 10 % de la información que absorbemos de la lectura y alrededor de la mitad de lo que vemos y oímos. La experiencia personal nos aporta el 80 % de la retención. Esa investigación también demuestra que si enseñamos algo de manera activa, retenemos aproximadamente el 95 % de esa información que transmitimos a otros.

¿Qué nos dice todo eso? En primer lugar, y lo más importante, es que cuando nos embarcamos de manera activa en una situación «viva» tenemos más probabilidades de retener la información. En segundo lugar, esos datos demuestran que la experiencia personal (que implica acción y sentidos) favorece, en gran medida, el almacenamiento a largo plazo y la recuperación de la información frente a los métodos de aprendizaje aislados, como la lectura. Cuando damos a conocer información, no sólo tenemos que repetirla, sino que además tenemos que haberla entendido primero, lo que refuerza el aprendizaje inicial y lo incrusta en el cerebro.

Según mi punto de vista, existen cuatro habilidades básicas para aprender con eficacia, sea cual sea el método:

- Absorber los conocimientos de manera efectiva
- Tomar notas
- Memorizar
- Revisar

Leer de manera eficaz y efectiva

Lo cierto es que gran parte de la información que tenemos que aprender, ya sea para superar un examen o para nuestro trabajo, procede de la lectura (tanto si se trata de aprender un tema para el colegio como de cifras para presentar en una reunión). Si quieres maximizar la eficacia del aprendizaje a través de la palabra impresa, tal vez pienses que el secreto consiste en leer de manera más lenta y consciente, intentando retener cada detalle. Sin embargo, los estudios demuestran que para retener información lo mejor es la lectura más rápida, siempre que se haga adecuadamente. El método más eficaz consiste en utilizar un puntero para ir pasándolo sobre las palabras a medida que

vas leyendo. Un bolígrafo, o incluso el dedo índice, te servirá. Las investigaciones indican que apuntar a cada palabra a medida que leemos aumenta de manera significativa los niveles de concentración durante la lectura, así como la velocidad (y puede que esto te sorprenda).

Tomar notas de los puntos clave

Te recomiendo que leas durante veinte minutos antes de pararte a tomar notas. Tienes que identificar los puntos clave del texto y anotarlos en un papel. Un mapa mental es el almacenamiento visual perfecto para la información que obtenemos de la palabra escrita. Consulta cómo se crea un mapa mental en el apartado «¡Prepárate!» del capítulo 24. Lo ideal es que escribas las notas de memoria a partir de lo que has leído, sin volver a mirar el texto (eso ralentizaría la operación, aunque no pasa nada si necesitas volver a mirar).

Memorizar los puntos clave

Cuando tengas los puntos clave, podrás organizar y codificar la información para memorizarla. Hazlo del mismo modo que te he enseñado para memorizar discursos (véase el apartado «Aplicar un viaje a tu discurso» del capítulo 24). En el mapa mental, numera los puntos principales del tema, escribe esos puntos en una lista y después conviértelos en claves visuales. Sitúa cada una de esas claves en un mapa con el número adecuado de etapas y habrás memorizado rápidamente los elementos importantes de la información que acabas de leer.

Memorizar fechas

Tanto si estudias historia como literatura, economía o geografía, la capacidad de memorizar fechas resulta esencial. Pongamos que estás estudiando historia y tienes que memorizar las fechas de la guerra de independencia americana. La guerra empezó el 19 de abril de 1775. La primera gran batalla entre las tropas británicas y las americanas, la de Bunker Hill, tuvo lugar el 17 de junio de 1775. La armada americana se preparó para enfrentarse a la británica el 28 de noviembre de 1775. El 9 de enero de 1776 se publicó *Sentido común*, de Thomas Paine, y el 4 de julio de 1776 tuvo lugar la Declaración de Independencia de los Estados Unidos.

Para memorizar esas fechas y esos eventos podrías utilizar un viaje preparado (por ejemplo, en las proximidades de tu escuela) y codificar cada evento y cada fecha en una escena animada para cada parada. Pongamos que la primera parada se sitúa en la puerta del colegio. La información que tienes que colocar ahí es el 19 de abril de 1775, el día en que se declaró la guerra. Imagino que se da un pistoletazo de salida a las puertas del colegio y que empieza a llover a mares («En abril, lluvias mil»). Imagino que mi amiga Anne (19 = AN, que me da el principio del nombre) está allí, resguardada bajo su paraguas. Ahora sólo tengo que aplicar el sistema Dominic para añadir el año. Visualizo al exvicepresidente Al Gore (17 = AG, las iniciales de Al Gore) reclinado en un cómodo sillón de cuero mientras la lluvia le cala hasta los huesos (75 = GE; mi amigo Gerry acostumbraba a ver las películas en su sillón favorito de cuero, lo que me da el apoyo para el personaje). Sigo el mismo proceso para cada fecha y cada acontecimiento, situándolos en etapas consecutivas de la ruta, hasta que finalmente veo a mi amiga Julie (julio) en la sala de actos del colegio saludando a Olympia

Dukakis (OD = 04, el cuarto mes del año), en el escenario, durante una ceremonia formal (que me sugiere la Declaración de Independencia). Al Gore (AG = 17) tiene un rasgo de Gwen Stefani (76 = GS), que es el pelo muy rubio; se encuentra a un lado del escenario.

Repasar lo aprendido

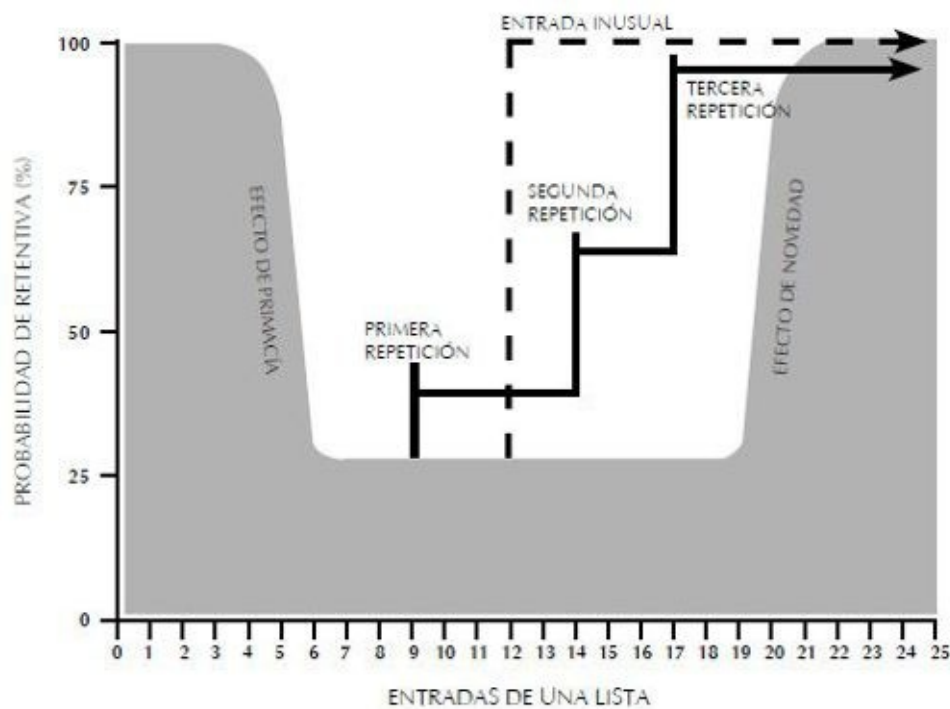
El «umbral del olvido» (véase el apartado «Cómo memorizar una sala llena de gente» del capítulo 22), el punto en el que los platos giratorios de nuestra memoria empiezan a tambalearse, siempre está ahí, sea lo que sea lo que intentemos memorizar. Tanto si quieres asimilar información para un examen como si la has de presentar en una reunión importante, saber cuándo y cómo repasar lo aprendido es crucial para minimizar los olvidos en momentos de presión. La regla de las cinco (véase el apartado con el mismo título del capítulo 13) es mi método favorito de revisión, pero existen otros. Los científicos han identificado varios «efectos» del cerebro durante el aprendizaje que pueden ayudarte a entender por qué el repaso es tan importante para un aprendizaje y una retentiva eficaces.

Los efectos de primacía y novedad

Si intentas memorizar una lista (por ejemplo, de veinte puntos) sin utilizar una estrategia, es muy posible que los cinco primeros puntos se te queden grabados con facilidad. Se conoce como el efecto de primacía, y funciona debido a los patrones de concentración durante el aprendizaje. Cuando se empieza una lista (o cualquier otra información que tengas que aprender), se está más atento y más receptivo. A medida que el cerebro empieza a asimilar esa información para almacenarla, se distrae y no se concentra en la siguiente tanda de información, lo que provoca una laguna en el aprendizaje.

Cuando percibes que la información se está acabando, los niveles de concentración tienden a subir de nuevo porque el cerebro se anticipa al final de la fase de concentración. Es como si eso lo despertase, y se conoce como efecto de novedad.

El efecto de novedad influye en la memoria y el recuerdo de varias maneras. Por ejemplo, puede influir notablemente en la memoria de hechos que te han ocurrido. Imagina que has tenido un día productivo, pero sin interés especial, en el trabajo. Atraviesas la ciudad en coche de camino a casa. Te encuentras diez semáforos. Los siete primeros están verdes y continúas la marcha, pero los tres últimos están en rojo y tienes que parar. Cuando llegas a casa, tu pareja te pregunta cómo te han ido el viaje y el día. Se activa tu memoria reciente: el trayecto ha sido lento porque los semáforos te han dado la lata, y el día no ha sido demasiado bueno. En realidad, es un reflejo pobre de lo que ha ocurrido, pero es la idea que tienes en la cabeza debido a tu experiencia más reciente.



Esta gráfica muestra lo que ocurre con nuestros niveles de concentración cuando recibimos información. Retenemos más fácilmente los primeros puntos de una lista (efecto de primacía) y los del final (efecto de novedad) que los del centro, ya que el cerebro está distraído asimilando todo lo que acaba de escuchar. La información (o una entrada) que se repite resulta más memorable con cada nueva repetición, y la información inusual «despierta» el cerebro (véase «El efecto Von Restorff» del capítulo 11). Esos datos destacan y se recuerdan mejor.

En la gráfica anterior, que muestra el nivel de atención en el transcurso de un tiempo, los efectos de primacía y novedad sufren una gran laguna de concentración en el centro; los niveles de retentiva descienden alrededor de un 25 %. No obstante, existen varias técnicas que los conferenciantes y los oradores utilizan para asegurarse de minimizar esa laguna y que la información importante llegue a su destino. La primera es la repetición: piensa en las campañas publicitarias de la radio o la televisión. ¿Con qué frecuencia escuchas el nombre del producto? Por lo general, se repite varias veces, incluso en secuencias de treinta segundos, porque el cerebro lo absorbe mejor si se escucha varias veces.

Otra técnica que utilizan con frecuencia los oradores consiste en incluir toques de humor o rarezas. Un cambio repentino de ritmo o de contenido provoca un pequeño *shock* de memoria y despierta a las células del cerebro para que se mantengan atentas. El efecto Von Restorff (véase el capítulo 11) es uno de esos *shocks* de la memoria y una gran herramienta para asegurarse de maximizar el aprendizaje a través de una conferencia.

Todo esto está muy bien, por supuesto, pero no ayuda si se trata de aprender a través de la lectura. En ese caso, las pausas regulares son esenciales. Es mucho mejor repartir el tiempo en seis etapas de estudio de veinte minutos, por ejemplo, que intentar concentrarse durante dos horas sin hacer una pausa. Es una cuestión de lógica: las etapas breves evitan el impacto negativo de los efectos de la primacía y la novedad en la capacidad de retener información (y, por tanto, de recordarla).

Por norma general, una fase de estudio de veinte minutos seguida de una pausa de cuatro o cinco minutos debería minimizar la influencia de la primacía y la novedad. Durante esos minidescansos, la memoria pasa por una serie de reminiscencias que consolidan el aprendizaje mientras tú te ocupas de algo que no tiene nada que ver.

Revisar las revisiones

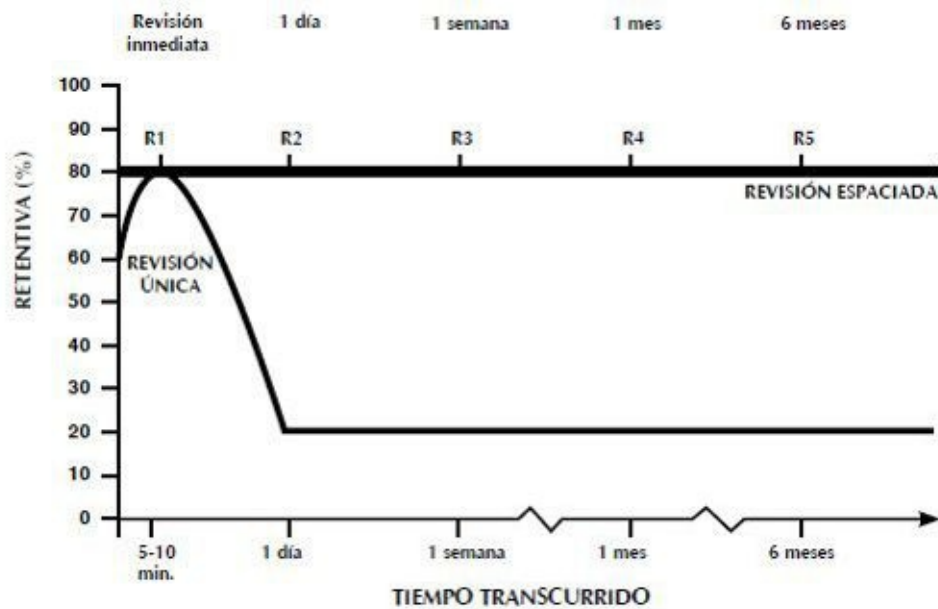
Sea lo que sea lo que tratas de aprender, e independientemente de la finalidad que tengas, cuando hayas leído una información relevante, la hayas resumido en notas y la hayas memorizado, tendrás que revisarla de manera eficaz para asegurarte de retenerla. En 1885, el psicólogo alemán Hermann Ebbinghaus describió por primera vez la «curva del olvido», que traza la velocidad con la que la memoria pierde datos después de aprender algo nuevo. La curva revela que la pérdida de memoria más rápida tiene lugar dentro de las dos horas siguientes a la memorización. En la práctica, eso significa que a menos que repases y refresques la memoria de forma regular durante un proceso de memorización, tendrás que reaprender la primera información más tarde. Si repasas regularmente a medida que vas memorizando, la información que recibas se incrustará profundamente en tu memoria y la recordarás mejor a largo plazo.

DENTRO DE MI MENTE: CUANDO ERA ESTUDIANTE...

Recuerdo las semanas previas a los exámenes cuando iba al colegio: reaprender la información que me habían enseñado meses antes, pero que estaba casi olvidada, e intentar memorizar nuevos datos en el último minuto. Muchos de los alumnos que conozco hoy en día hacen exactamente lo mismo. Recuerdo especialmente el estrés de tener que repetir palabras en inglés una y otra vez con la esperanza de retenerlas el tiempo suficiente para aprobar el examen oral y el de vocabulario. Ahora (cuando, obviamente, es demasiado tarde para poder cambiar mis notas) me doy cuenta de que la revisión, el repaso, debería ser un proceso continuo. Para destacar en lo que aprenden, los estudiantes tienen que olvidarse del recurso del último minuto y pasar por un proceso de rematar el aprendizaje con patrones de revisión. Por eso creo que es tan importante explicarte mis estrategias de revisión, para que puedas aplicarlas a tu propio aprendizaje en la búsqueda de una memoria prodigiosa.

Cómo revisar la información de manera eficaz

Cuando lees y tomas notas de un libro es fácil volver atrás si crees que puedes haberte perdido algo, pero ¿qué ocurre si tienes que revisar información que has oído en una reunión o una conferencia? Pongamos que asistes a un curso de formación en tu empresa o que tienes exámenes. Ebbinghaus descubrió que si tomamos notas mientras vamos escuchando, y las revisamos inmediatamente después del evento, podemos retener un 80 % o más de la información que hemos asimilado. No importa si la conferencia es corta o larga, siempre y cuando revises las notas inmediatamente. Para recordar bien la información, Ebbinghaus concluyó que deberíamos realizar una segunda revisión al día siguiente, una tercera una semana después, una cuarta un mes después, y la quinta y última revisión entre tres y seis meses después (si el contenido era especialmente complejo). Ebbinghaus llamó a este proceso «efecto de práctica distribuida» y observó que «con cualquier número considerable de repeticiones, una distribución adecuada de éstas en un espacio de tiempo resulta mucho más ventajosa que la acumulación en un solo momento».



Esta gráfica muestra lo que ocurre cuando utilizamos una estrategia de revisión espaciada en comparación con una sola revisión. Ésta, realizada inmediatamente después del aprendizaje, muestra que la retentiva de la información es de entre el 60 % y el 80 %. Sin embargo, si no realizamos más revisiones, a las veinticuatro horas la retentiva cae espectacularmente a un 20 %, donde permanece. La información aprendida originalmente tendría que ser reaprendida para poder recordarla para un examen, por ejemplo. En cambio, si adoptamos una estrategia de revisión espaciada, regresando a la información inmediatamente y después al día siguiente, al cabo de una semana, de un mes y de seis meses, la retentiva puede permanecer en el 80 %, que es lo que Ebbinghaus llamó «efecto de práctica distribuida».

La gráfica anterior muestra el efecto de práctica distribuida. Al espaciar las revisiones de la información aprendida, aumentando los intervalos de tiempo entre cada revisión, la retentiva se mantiene en niveles del 80 %. Esto significa que no es necesario reaprender la información cuando llega el momento de recuperarla porque ya forma parte de la memoria a largo plazo.

27. Utilizar las herramientas: Formas cotidianas de ejercitar la memoria

Si quieres memorizar una baraja de naipes o aprender el sistema Dominic de cien personajes y acciones, tendrás que destinar tiempo a practicar. Sin embargo, cuando tengas asimilados los sistemas, las situaciones cotidianas te proporcionarán sesiones de práctica estupendas para tu memoria (además de tener un uso práctico). No pierdas tiempo: empieza a aplicar todo lo que has aprendido hasta ahora para mejorar tu memoria y tu eficacia en las tareas cotidianas.

Por ejemplo, la próxima vez que vayas a comprar, memoriza la lista de los productos que necesitas en lugar de llevar la nota. El método del viaje es perfecto para esto. Elige un viaje que no confundas con la lista de la compra (un viaje por tu casa, por ejemplo, podría no funcionar tan bien porque es probable que muchos de los artículos de la lista sean para utilizar en casa, y podrías obtener imágenes que entrarían en conflicto). Creo que iría bien uno de tus paseos favoritos (o, en mi caso, un campo de golf). Codifica los artículos de la lista situándolos en el viaje. Si la primera parada es la escalera de acceso a un camino público, y el primer producto de tu lista es un paquete de tomates en rama, podrías imaginar la escalera cubierta con una enredadera repleta de frutos rojos y maduros. Puedes olerlos cuando te inclinas para apartar uno de esos frutos de tu camino. La siguiente parada podría ser un puente, y tienes que memorizar «aguacates». Yo imaginaría el puente embadurnado de pulpa verde y resbaladiza de aguacate, lo que dificulta el paso. Mientras vas haciendo la compra, lo único que tienes que hacer es realizar el viaje mentalmente y recordar las imágenes, que te traerán a la memoria todo lo que necesitas comprar.

¿Eres un viajero experimentado? Creo que una de las situaciones más exasperantes que se producen al llegar a un aeropuerto es tener que buscar un bolígrafo para anotar dónde he aparcado el coche justo cuando tengo que concentrarme en buscar la parada de autobús y llegar a tiempo a la terminal para no perder mi vuelo. Si utilizas reglas mnemotécnicas sencillas, no necesitarás un bolígrafo. Por ejemplo, la última vez que fui a un aeropuerto aparqué en la planta C, fila ocho. En el alfabeto fonético de la OTAN, Charlie representa a la C (Alfa, Bravo, Charlie, Delta, Eco, etcétera), de manera que codifiqué la C utilizando la imagen de mi amigo Charlie y el ocho con el método de las formas (un muñeco de nieve). Cuando subí al autocar, imaginé a Charlie modelando un muñeco de nieve en la parada del autobús. La imagen me produjo un pequeño *shock* mental porque estaba en pleno verano y el muñeco de nieve parecía fuera de lugar, pero lo cierto es que eso es todavía mejor para memorizar.

Después de facturar me dijeron que mi vuelo embarcaba en la puerta treinta y cuatro. Para memorizar ese número creé una imagen de Guy, un amigo que trabajaba en una tienda de música, corriendo hacia la puerta para tomar un avión. Esta imagen surge del sistema Dominic, en el que el 3 y el 4 se representan mediante la tercera y la cuarta letra del alfabeto (C y D). Guy vendía CD en una tienda y me ha proporcionado el personaje para ese número durante muchos años.

Aunque esos escenarios sencillos no son exactamente del mismo nivel que memorizar barajas completas, cuando empieces a aplicar las técnicas aprendidas a tareas cotidianas ejercitarás tu cerebro y el arte de la memoria.

Otra manera estupenda de utilizar las técnicas que has aprendido consiste en llevar un diario mental. Casi siempre tengo en mente las fechas de mi programa de trabajo, sin necesidad de anotarlas.

Para memorizar fechas de este tipo utilizo el sistema Dominic. Pongamos que recibo una reserva para realizar una presentación el día 22 del mes en curso. Con el sistema Dominic, el número 22 equivale a BB, que para mí representa un bebé. Así, en mi cabeza surge la imagen de un bebé en cuanto escucho esa fecha. Si la cita es a las 11 de la mañana, imagino al tenista André Agassi (11 = AA) con el bebé en brazos. Si ya tengo una cita ese día, ya tendré la imagen de alguien sujetando al bebé y sabré que no me queda hueco.

Recuerda que la codificación de números para convertirlos en letras es una cuestión personal. El número 22 me da un bebé, pero algunos de mis alumnos han utilizado a Boris Becker, Bugs Bunny, Bilbo Bolsón, Barbara Bush, o a un familiar o un amigo con esas iniciales. Para que el sistema funcione correctamente, los códigos tienen que ser personales.

El ejemplo anterior está muy bien si la cita es en ese mes, pero ¿qué ocurre si tengo que añadir el mes a la memorización? Para mí, los meses son como el gradiente de una montaña. Enero empieza abajo y a mi izquierda, y después el gradiente comienza a subir, llega al centro de febrero y continúa el ascenso por los meses de primavera. Se allana un poco en julio para los meses de verano y después adopta una inclinación acusada desde septiembre hasta diciembre. Básicamente, «veo» el tiempo en la montaña: está tan bien dibujada en mi mente que puedo señalar con precisión cada mes. Esto me funciona a mí, pero sé por la experiencia con mis alumnos y clientes que las representaciones visuales del tiempo varían mucho de una persona a otra. Algunos ven escalones, otros un carrusel, y otros no tienen representación visual mental (en cuyo caso, las asociaciones por estaciones u otro tipo de desencadenantes, como Papá Noel para Navidad, proporcionan un sistema mejor; véase más adelante).

También «veo» los días de la semana. Es un poco como tirarse por un tobogán. El domingo me siento arriba del todo y me deslizo por los días hasta llegar al viernes. El sábado es la escalera que subo para volver al domingo. De nuevo, mi imagen mental del tobogán es tan precisa que puedo situar cada día de la semana (por ejemplo, «veo» el miércoles en la mitad del recorrido). Sin embargo, es una imagen totalmente personal y, al igual que sucede con los meses, a ti puede servirte o no. Tienes que buscar en tu propia mente para encontrar una representación que te sugiera cada uno de los días. Puede ser un tobogán, una montaña o una rotonda. Si mis sistemas visuales a ti no te sugieren nada, intenta lo siguiente.

- Asociaciones palabras-sonidos

Pongamos que te invitan a una fiesta de cumpleaños el miércoles 28 de marzo. Con el sistema Dominic, convierto el 28 en BH. Puedes imaginar al legendario cantante Buddy Holly marchando (marzo) cuando entra en el **cuarto** donde se da la fiesta guitarra en mano y cantando una de sus populares canciones. (Asocio el miércoles con «cuarto» porque en el calendario anglosajón, que es el que yo utilizo, es el cuarto día de la semana.)

- Asociaciones con imágenes clave

Codificar los meses en imágenes clave también resulta eficaz. Para acordarte de que tu hija participa en la fiesta escolar de Navidad el 21 de diciembre, podrías imaginar al actor Ben Affleck (21 = BA) apareciendo en la escuela vestido de Papá Noel. En ese caso, no es la pendiente de una

montaña lo que nos da el mes de diciembre, sino la imagen clave de Papá Noel. Si tienes que memorizar que ese día cae en jueves, podrías añadir una imagen de Papá Noel alcanzado por un rayo (mi imagen del jueves es el dios nórdico del trueno y el rayo, Thor, de donde toma su nombre el jueves en inglés).

Por cierto: para memorizar la hora del evento, utilizo un reloj combinado con el sistema Dominic. Así, si la obra empieza a las 15.30, convierto la hora en 1530 y descompongo esa cifra en pares: AE (= 15) + CO (= 30). Utilizo una imagen compleja en la que aparece Albert Einstein como anfitrión de un *talk show* (mi acción para Conan O'Brien) en el escenario del colegio de mi hija.

Veamos la lista completa de mis asociaciones con imágenes clave para los meses del año y los días de la semana.

MESES

Enero	Eneas, enemigo
Febrero	Día de san Valentín
Marzo	Soldados marchando
Abril	Lluvia, paraguas («en abril, lluvias mil»)
Mayo	Mallorca
Junio	<i>Juno</i> (la película)
Julio	Julie Walters (actriz)
Agosto	León (por el signo zodiacal de leo)
Septiembre	Hojas cayendo
Octubre	<i>Octopussy</i> (la película)
Noviembre	Novia
Diciembre	Papá Noel, Declan Donnelly (presentador de la televisión británica)

DÍAS

Lunes	Luna
Martes	Marta
Miércoles	Ceniza (por el miércoles de ceniza)
Jueves	Thor
Viernes	Venus
Sábado	Sabio
Domingo	Mi nombre (Dominic), dominical (periódico)

Ahora que tienes las herramientas para memorizar tus citas, intenta hacer el ejercicio 14.

EJERCICIO 14: Llevar un diario mental

Utiliza tu imaginación para memorizar lo siguiente. Empieza probando tu capacidad de memoria con las fechas y los eventos. Intenta recordar cada acto con sólo ver la columna con las fechas. Cuando te sientas seguro, intenta hacer el ejercicio de nuevo añadiendo el día y la hora. Cuando termines de memorizar, tapa toda la información excepto las fechas y comprueba tu retentiva de los actos, los días y las horas. Suma un punto por cada acto, día y hora correctos (un máximo de 3 puntos por fecha). Una puntuación de 7-10 está bien; de 11-15 es excelente. (Los actos incluidos no siguen un orden cronológico ya que las citas rara vez se producen de manera cronológica.)

FECHA	ACTO	DÍA	HORA
16 de octubre	Exposición Dalí	Miércoles	19.00
31 de mayo	Director banco	Viernes	15.00
8 de agosto	Teatro	Sábado	19.30
22 de abril	Dentista	Miércoles	16.15
13 de marzo	Oculista	Lunes	09.20

Como prueba extra, tapa la página y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Con quién tienes cita el 31 de mayo, y a qué hora?
- ¿Cuáles son la fecha, el día y la hora de tu visita a la exposición de Dalí?
- ¿Qué ocurre el 8 de agosto?
- ¿Cuáles son la fecha, el día y la hora de tu cita con el dentista?
- ¿Cuáles son la fecha, el día y la hora de tu revisión ocular?

Seguir una conversación

Aunque de pequeño me dijeron que tenía dislexia, creo que el diagnóstico más preciso hubiera sido trastorno por déficit de atención. Era incapaz de concentrarme en nada de lo que me enseñaban; miraba a los labios de los profesores, sabía que estaban hablando, pero mi mente estaba lejos, en un mundo imaginario que me llevaba a cualquier lugar excepto a la clase. Es posible que a ti no te pasase lo mismo, pero sospecho que hay muy pocas personas en el mundo que puedan decir que nunca se han despistado durante una reunión, una conferencia o incluso en una obra de teatro, un espectáculo o un concierto especialmente aburridos.

Me avergüenza un poco reconocer que mi incapacidad para concentrarme incluía las conversaciones con mis amigos y mi familia. Durante años, hasta bien entrada la adolescencia, me describieron como un «soñador despistado». Resulta difícil de explicar, pero no era algo voluntario. No era consciente de que me ausentaba de las conversaciones, simplemente ocurría. Aunque intentase mantener el hilo, mi mente se dispersaba. Mantener el hilo de una conversación es una habilidad maravillosa, hagas lo que hagas (por ejemplo, los políticos y los abogados la necesitan para ser buenos en su trabajo; el resto de nosotros, por una simple cuestión de educación). Y también es una manera estupenda de practicar la capacidad de memoria en el día a día.

Diversos estudios científicos demuestran que en comparación con los cerebros de las personas que no sufren trastorno por déficit de atención, los que sí lo padecen presentan menos actividad eléctrica en el lóbulo prefrontal del cerebro y un flujo sanguíneo cortical bajo. Se cree que esas son las razones por las que los afectados de TDA tienen tantas dificultades para concentrarse.

En la actualidad, los médicos recetan estimulantes para intentar controlar el trastorno en los niños. El objetivo es acelerar la actividad cerebral en la justa medida para favorecer la atención y la concentración, pero sin llegar a provocar una conducta irregular.

La medicación no es una cura, pero parece que alivia los síntomas. No obstante, en mi época no existían fármacos. Creo que superé el trastorno gracias al entrenamiento de la memoria. Actualmente soy capaz de escuchar y retener el contenido de una conversación o de una reunión por muy aburridas que puedan ser. Existen momentos en los que me despisto (como todo el mundo), pero la diferencia es que puedo elegir. En otras palabras, me despisto porque quiero, no porque no pueda evitar que ocurra.

En este sentido, suceden dos cosas. En primer lugar, creo que entrenar mi memoria ha incrementado mi capacidad de concentración. Y, además, soy capaz de utilizar mi memoria específicamente para mantener el hilo de los detalles de la información que recibo. ¿Cómo?

Cuando escuches a alguien, intenta resumir segmentos de la conversación y convertirlos en imágenes clave. A continuación, graba las imágenes en tu mente en el orden correcto. Si se trata de una conversación breve, creo que el sistema de números y formas es el que mejor funciona (como veremos enseguida), aunque tal vez prefieras utilizar un viaje (yo los utilizo para reuniones o conversaciones largas). Si la conversación incluye números, o datos y cifras, puedes utilizar cualquiera de los sistemas mnemotécnicos de este libro, incluyendo el sistema Dominic, para memorizar la información.

El sistema de formas de números puede utilizarse como sigue: pongamos que mi asistente personal me llama para informarme de una reunión con un cliente. Con el fin de memorizar la información sin necesidad de tomar papel y bolígrafo, numero mentalmente los detalles. Cada número se convierte en una forma que me da la posición del detalle y algo que pueda interactuar con la asociación para el detalle propiamente dicho. Básicamente utilizo las formas de números como «ganchos» de los que cuelgo la información en el orden correcto. Veamos un ejemplo:

«Hola, Dominic. Acabo de confirmar el hotel en el que te hospedarás esta noche. Es el Victoria, en Bury Street.»

1. Imagino a la reina Victoria sujetando una vela, de pie junto a una tumba (*bury* = sepultura) abierta. Mi forma de número para el 1 es una vela, y la tumba me ayuda a recordar el nombre de la calle.

«Cuando llegues, pregunta en recepción por tu cliente, el señor Taylor. Te llevará a comer y hablaréis sobre el contrato.»

2. Imagino un cisne (la forma para el número 2) con una cinta métrica alrededor del cuello. Siempre asocio el apellido Taylor con una cinta métrica (*tailor* en inglés es «sastre»).

«Sólo para tu información: el señor Taylor es aficionado al tiro al plato y su restaurante favorito es el Coconut Grove. Allí es donde iréis a comer.»

3. Me imagino a mi cliente con unas esposas (mi forma para el número 3) y a mí mismo disparando a cocos.

«En cuanto acuerdes un precio con el señor Taylor, te agradecería que me enviases un mensaje de texto al número 3512.»

4. Me imagino en una barca (forma para el número 4) con Clint Eastwood (35 = CE) portando una espada. Clint aparece con la acción de Antonio Banderas (12 = AB) en *La máscara del zorro*.

Puedo crear esas imágenes en mi mente de manera instantánea, pero eso sólo se consigue con práctica. Intenta memorizar los puntos clave de la próxima conversación que mantengas. Cuando lo hagas, no sólo te asegurarás de impresionar a la persona con la que has hablado cuando recuerdes todo lo que se ha dicho, sino que, además, realizarás una práctica de memorización muy positiva.

28. Utilizar las herramientas: Por pura diversión

Hemos hablado de la parte seria del entrenamiento de la memoria: la potenciación de la confianza y la autoestima, los beneficios para la creatividad, etcétera. También hemos visto cómo puedes aplicar las técnicas para facilitar tu vida cotidiana. No obstante, tener una memoria prodigiosa también es muy divertido. Los trucos en fiestas con los amigos no sólo ofrecen una gran oportunidad para demostrar tu capacidad memorística, sino que, además, son perfectos para practicar. Asisto con frecuencia a funciones o fiestas en las que sé que me van a pedir que realice alguna hazaña para impresionar a los invitados. Te presento algunos de mis trucos de memoria favoritos. Por pura diversión.

Escoge una carta... cualquiera

El truco obvio para empezar en cualquier fiesta es uno con cartas. Antes tienes que haber memorizado una baraja de cartas utilizando el método del viaje y resistirte a la tentación de pedir a alguien que baraje (guárdate algunos comentarios sarcásticos en la manga para neutralizar a los abucheadores que intenten quitarte las cartas para barajarlas). Sácate la baraja del bolsillo y dispón las cartas en abanico boca abajo. Pide a alguien que escoja una carta al azar. Cuando el voluntario retire la carta, échale un vistazo a la que está encima. Pongamos que ves la reina de tréboles. Repasa el viaje que llevas preparado para encontrar el personaje vinculado a la reina de tréboles y avanza hasta la siguiente etapa para encontrar la carta que se ha retirado de la baraja. Da a conocer la respuesta.

Si dominas el truco, puedes introducir una variación. Pide a alguien que corte la baraja (¡cortar, no barajar!). Siempre y cuando eches un vistazo a la nueva carta que está al final de la baraja, podrás sorprender a tu público comunicando que sabes cuál es la carta que está arriba del todo: anúncialo y deja que alguien la gire. Se quedarán boquiabiertos. En teoría, podrías continuar recitando una carta tras otra, en orden. Lo único que tienes que hacer es empezar el viaje desde la posición de la nueva carta superior en lugar de partir de la primera carta original de la baraja. Si quieres ser realmente convincente, al principio del truco pide al público que corte la baraja más de una vez; si no pierdes de vista la carta del fondo y no cambia la secuencia de las cartas en cada grupo, podrás recitarlas en orden.

Otro truco con cartas consiste en identificar el naipe que falta en una baraja. Memorizas las cartas antes de la fiesta, y después, de espaldas, pides a alguien que retire una carta de la baraja sin mover el resto. El voluntario se guarda la carta en el bolsillo para que no la veas. Vuélvete y pide a la persona que tiene la carta que gire cada naipe lentamente, en orden. Mientras tanto, tú realizas mentalmente tu viaje. Cuando llegues a la carta que falta lo sabrás porque esperarás que aparezca en la siguiente etapa de tu viaje y no será así. No reveles la respuesta hasta que se hayan puesto boca arriba todas las cartas para alargar el suspense.

La gente espera de mí que memorice una baraja de cartas, o nombres y rostros, pero uno de mis trucos favoritos es un poco menos habitual. Si quieres sorprender de verdad a tu público, memoriza el contenido de un libro (o al menos da la impresión de haberlo hecho).

En primer lugar, pido al anfitrión que me deje un libro de unas cien páginas. Con el libro en las manos, paso las páginas una a una. Al cabo de cinco o seis minutos, entrego el libro a uno de los invitados. Afirmo que he leído todo el libro y que me lo sé de memoria. Pido al invitado que tiene el libro que dentro de una hora, más o menos, vuelva con el libro y con alguien que quiera ver cómo funciona mi memoria. Más tarde, pido al invitado que me lea las primeras líneas de una página elegida al azar. Comunico a los expectantes invitados en qué página se encuentra el texto que me están leyendo.

¿Cómo se hace? Cuando voy pasando las páginas, memorizo una sola palabra de la primera línea de cada página, empezando por la primera. Leo rápidamente la primera línea de cada página para encontrar una palabra que me sugiera una imagen poderosa. Con el método del viaje (necesito uno o varios viajes con tantas etapas como páginas tenga el libro), fijo las imágenes por orden en las etapas de la ruta. Para que el truco funcione, la primera página del libro tiene que corresponder a la primera etapa del viaje, la segunda a la segunda etapa, y así sucesivamente. De ese modo puedo utilizar la posición numérica de la imagen para obtener el número de página. Así, durante el tiempo en que el libro está en manos del invitado que lo guarda, me concentro en revisar rápidamente las palabras clave y sus correspondientes imágenes para estar seguro de que podré realizar el truco con éxito.

Por supuesto, para que el truco salga bien es necesario saberse los viajes en los dos sentidos, hacia delante y hacia atrás, y la posición numérica de las etapas clave en relación con las otras etapas del viaje. Si utilizas dos viajes de cincuenta etapas consecutivas, lo que te da cien etapas, tienes que practicar la conversión del segundo grupo de cincuenta etapas en los números de página más altos.

No es necesario que sepas la posición numérica exacta de todas las etapas si tienes marcadores clave. Por ejemplo, en la ruta que utilizo normalmente para este truco, sé al instante cuáles son las etapas 1, 5, 11, 13, 15, 21 y 26. La 1, la 5 y la 15 son marcadores lógicos; la 11 la recuerdo porque los dos 1 me sugieren una vía de tren; el 13 es el número de la «mala suerte» y el 21 es el de las «llaves de casa» (la anterior mayoría de edad), de manera que esos números también los recuerdo sin problemas. Finalmente, el 26 representa la mitad de una baraja. A partir de esos marcadores puedo avanzar o retroceder hasta el número de página que necesito.

Pongamos, por ejemplo, que he utilizado mi viaje preferido para libros, que transcurre en un pueblo donde viví cuando era pequeño. Empieza en nuestra antigua casa, atraviesa un brezal hasta llegar a un hostel, después me lleva a un campo de críquet y termina en un centro social. En total hay cien etapas. Si la persona que lee la primera línea de una página al azar dice la palabra «violín», la imagen del violín me viene inmediatamente a la cabeza en la etapa correspondiente (digamos que está apoyado contra el roble que corresponde a la etapa anterior al campo de críquet). Sé que el campo es la etapa 21 de mi viaje, y que el árbol se encuentra dos etapas antes. Si retrocedo dos pasos desde el campo de críquet, estoy en la etapa 19. Por tanto, la palabra «violín» aparece en la página 19. He retrocedido dos etapas desde el marcador más cercano en lugar de recorrer las 19 etapas desde el principio del viaje. *Voilà!* Cuanto más rápido encuentres la respuesta, más impresionante resultará el truco.

Cuando domines del todo este truco, podrás situar dos imágenes en cada etapa del viaje, lo que te permitirá memorizar libros de más páginas. No obstante, asegúrate siempre de que cada par de imágenes interactúe en el orden correcto. Por ejemplo, si las palabras clave de dos páginas

consecutivas son «sopa» y «rana», imagino que la sopa se vierte sobre la rana; pero si el orden fuese «rana» y después «sopa», imagino a la rana saltando a la sopa. La primera palabra del par de páginas es siempre el tema, y la segunda es el objeto de la imagen que sitúo en la ruta. Aunque parezca complicado, no tardé mucho en dominar la técnica. Sólo tenía que asegurarme de haber organizado bien las rutas y de tener un poco de práctica en la aritmética que supone situar dos imágenes (dos páginas) en cada etapa del viaje.

También es posible (y quizá más espectacular) invertir el truco y ofrecer un resumen de lo que hay en la página si alguien me da el número de dicha página. Se requiere un poco más de tiempo porque tengo que leer más texto de cada página para hacerme una idea de la historia. Cuando tengo una visión general de la página, la codifico en una escena general para situarla en el viaje. Cuando alguien me da un número de página, yo ofrezco un resumen del contenido de esa página.

Se necesita cierta práctica para dominar bien estos trucos, pero te prometo que merece la pena por el impacto que causa entre el público. Empieza con unas treinta páginas y progresa hasta una novela completa a medida que ganas en seguridad y habilidad.

29. La edad equivale a experiencia, no a pérdida de memoria

Tenía 34 años cuando participé en el primer campeonato mundial de memoria, en 1991. Creo que mi memoria es mucho mejor ahora que hace veinte años. Actualmente tengo 54, y mientras que muchos de mis colegas se quejan de que su memoria empieza a deteriorarse, yo no puedo decir lo mismo. Creo que mi trabajo constante con las técnicas de memorización (ya sea como profesor, *coach*, en espectáculos o en competiciones) ha mantenido mi capacidad de retentiva y concentración en perfecta forma. De hecho, incluso me atrevería a afirmar que mi memoria sigue mejorando.

Si te estás preguntando si es cierto o no que a medida que envejecemos nuestras capacidades cognitivas empiezan a menguar, te responderé sin dudar que en lo que a mí respecta eso no tiene ningún fundamento. En mi opinión, la pérdida de memoria tiene que ver con la falta de motivación (tal vez por aburrimiento vital, o por depresión), la ansiedad y la falta de salud general, pero no con el *hardware* real del cerebro.

Desde 1986, el epidemiólogo David Snowden sigue la trayectoria vital de 678 monjas ancianas de Minnesota con el fin de medir los efectos del envejecimiento en la salud mental. Las voluntarias tienen entre 75 y 104 años, y dado que todas comparten las mismas condiciones de vida, forman un grupo de estudio ideal.

Tal vez no te sorprenda saber que Snowden descubrió que una dieta sana estaba directamente relacionada con un envejecimiento saludable y con la longevidad. Además, las monjas con una actitud positiva ante la vida tenían menos riesgo de sufrir trastornos mentales relacionados con la edad. No obstante, su descubrimiento más sorprendente fue que existe una correlación entre una mente curiosa y la menor incidencia de Alzheimer. En particular, las monjas que sabían leer y escribir desde edades muy tempranas, y que se expresaban bien tanto oralmente como a través de la escritura, vivían más tiempo y eran menos propensas a sufrir demencia. El ejercicio mental y físico regular también desempeñaba un papel importante, igual que la afición por la lectura y la participación en la comunidad.

Tal como ocurre con el resto del cuerpo, el cerebro necesita que sigas los principios generales de un estilo de vida saludable para mantenerse sano. El ejercicio físico, una buena nutrición, la estimulación intelectual y disponer de tiempo para relajarse son elementos importantes para mantenerse en buena forma mental.

Tu cerebro necesita... oxígeno

El cerebro no puede funcionar sin oxígeno, y eso significa que la circulación debe estar en perfectas condiciones. El ejercicio es el mejor método para mejorar la circulación y aportar al cerebro todo el oxígeno que necesita. Innumerables estudios demuestran que el ejercicio mejora la función cerebral, pero también sé por experiencia personal que si me encuentro en forma físicamente cuando participo en los campeonatos mundiales de memoria, mis niveles de concentración son mucho más altos y tengo mucha más energía para afrontar los (ahora) tres días de duros retos mentales. La práctica de las técnicas de este libro puede aumentar de manera significativa la eficacia de tu memoria. Si, además, combinas el entrenamiento mental con el ejercicio físico, aumentará la

velocidad a la que funciona tu memoria. Podríamos decir que las técnicas de memorización son el *software* de tu cerebro, pero el *hardware*, tu cuerpo, tiene que estar en buena forma para que el primero funcione correctamente.

Para mí, hacer ejercicio no significa levantar pesas. No es lo mío. Puedo caminar bastantes kilómetros a la semana en el campo de golf y saco a pasear a mi perro cada día, pero cuando me entreno para un campeonato de memoria también salgo a correr. A corto plazo, correr regula mi respiración, el cerebro y los músculos reciben abundante oxígeno, y además se liberan hormonas de la felicidad (endorfinas), que me ayudan a relajarme (véase a continuación) y a estar positivo. Algunos estudios demuestran que, a largo plazo, el ejercicio aeróbico que nos deja ligeramente «sin aire» puede ayudarnos a nutrir las células cerebrales. Un estudio realizado con ratones en la Universidad de Cambridge, en 2010, concluyó que correr podría favorecer la formación de células nuevas, aumentando así el tamaño del cerebro (específicamente, la región del hipocampo, que es la parte asociada a la memoria y el aprendizaje; véase el capítulo 11).

Cuando entreno para un campeonato de memoria, tomo un desayuno ligero y muy energético (por ejemplo, un tazón pequeño de gachas) y después salgo a correr treinta minutos tres o cuatro veces por semana. Siempre cronometro las salidas para poder medir mi estado físico: cuanto menos tiempo tardo en recorrer la distancia, mejor forma sé que estoy consiguiendo. En el recuadro del final del capítulo encontrarás un ejemplo completo de mi entrenamiento.

El doctor Gunther Karsten, campeón de memoria alemán y ganador de los campeonatos mundiales de memoria, se toma el entrenamiento físico muy en serio, como parte de su rutina de entrenamiento del cerebro. Como él mismo afirma, «el 70 % de mi preparación es entrenamiento del cerebro; el otro 30 % del tiempo lo destino a trabajar el cuerpo». Este maestro de la memoria monta en bicicleta, juega al tenis y al fútbol, hace abdominales y contracciones, levanta pesas y corre para mantener en forma su cuerpo y su cerebro.

Por supuesto, no es necesario que tú entrenes tanto, pero para mantener la memoria en las mejores condiciones es aconsejable encontrar algún tipo de ejercicio que se adapte a ti e incluirlo en tu rutina. En general, de veinte a treinta minutos de ejercicios que aumenten el ritmo cardíaco para dejarte ligeramente sin aliento, dos o tres veces a la semana, ofrecen un buen punto de partida. Si puedes hacer más, los beneficios serán mayores (también para tu cerebro prodigioso).

Tu cerebro necesita... calma

Piensa en cómo se siente tu cabeza cuando estás estresado. Si eres como yo, tendrás la sensación de que casi rozas la locura, de que pasan tantas cosas a la vez que eres incapaz de pensar con claridad. Ahora imagina que te sientes así durante un campeonato de memoria. ¡No podemos permitirlo! Existen abundantes explicaciones científicas sobre los efectos del estrés en la función cerebral (y, específicamente, en la memoria). Las hormonas del estrés, sobre todo el cortisol (también conocido como hidrocortisona), inhiben el desarrollo de células cerebrales nuevas. La región del hipocampo, la parte relacionada con la memoria, es una de las pocas zonas del cerebro capaz de desarrollar células nuevas. Así, el estrés ejerce un efecto directo en la capacidad de memorizar y recordar.

Yo utilizo varios métodos para reducir los efectos del estrés en mi cuerpo. El primero, y para mí el más importante, es el ejercicio regular (véase el apartado anterior). La actividad física reduce la producción de hormonas del estrés y libera endorfinas, que nos hacen sentir bien, con la cabeza despejada y con la confianza a tope. A lo largo de mi vida he aprendido que un poco de confianza puede suponer un gran avance en el camino hacia el éxito. En los campeonatos de memoria de alto

nivel que se celebran actualmente, la diferencia entre el primer premio y el segundo puede deberse únicamente al nivel de confianza que se tenga el día concreto de las pruebas. Aunque la lógica es en cierto modo circular, también aplico el método del viaje para relajarme. Cualquier actividad que ponga en marcha el cerebro y te desvíe del molesto diálogo interior constante que provoca el estrés en muchos casos es perfecta para mantenerse relajado. Para mí, unas rondas de memorización de naipes con el método del viaje consiguen exactamente eso.

Por último, una de mis alternativas favoritas para relajarme es la música. Toco el piano y tengo un pequeño estudio de grabación en casa donde escribo y grabo mis propias canciones.

Tu cerebro necesita... buenos alimentos

Lo que comes aporta a tu cerebro nutrientes esenciales para mantener las neuronas en marcha de manera que puedan comunicarse eficazmente unas con otras. Los nutrientes clave para el cerebro son los ácidos grasos omega 3 y omega 6 (se dice que son grasas esenciales porque no derivan de ninguna otra fuente que no sea la comida), así como las vitaminas del grupo B, la colina y la vitamina C. Estos tres últimos nutrientes ayudan al cuerpo a producir el neurotransmisor llamado acetilcolina. Diversos estudios demuestran que la línea de producción de acetilcolina está dañada en los enfermos de Alzheimer, lo que sugiere que ese compuesto químico está muy estrechamente relacionado con la eficacia de la memoria.

Los huevos, las aves, los aguacates, las semillas de lino y las pipas de calabaza figuran entre las mejores fuentes de grasas omega 6. El pescado azul (como el salmón, el atún y la caballa) y la mayoría de los aceites de frutos secos proporcionan buenas cantidades de omega 3. Yo intento comer pescado azul dos o tres veces por semana (por lo general, acompañado de una ensalada), y para picar tomo frutos secos y semillas en lugar de chocolate o patatas fritas (dos productos muy ricos en grasas saturadas, una forma de grasa poco saludable que, según se cree, reduce la motivación y la inteligencia). El pescado azul y los huevos, además, son buenas fuentes de colina. Otros alimentos beneficiosos son la coliflor, las almendras y la soja.

Las vitaminas del grupo B (en especial la B1, la B5 y la B12) mejoran la función cerebral global, incluyendo la memoria. La carencia de vitaminas B puede provocar falta de ánimo, ansiedad y depresión. Una dieta rica en una amplia variedad de frutas y verduras aporta un buen nivel de todas las vitaminas B necesarias; además, están presentes en el atún, el pavo, las nueces de Brasil y las legumbres. Otra opción es tomar un suplemento de vitaminas B, como hago yo. Compra la mejor marca que puedas permitirte y sigue las instrucciones del fabricante respecto a la dosis.

DENTRO DE MI MENTE: HIERBAS PARA LAS NEURONAS

Soy un fan absoluto del ginkgo biloba, un extracto vegetal que, según las investigaciones, mejora la circulación hasta el cerebro. El ginkgo es un vasodilatador (dilata las venas para permitir que la sangre circule mejor por el cuerpo e inhibe los compuestos químicos que espesan la sangre). Si mejora el flujo sanguíneo hasta el cerebro, se transportan hasta allí más oxígeno y nutrientes esenciales. Así, el cerebro se nutre mejor. El ginkgo es también un potente antioxidante que ayuda a desactivar los radicales libres causantes de la destrucción de células y del envejecimiento. Prefiero tomar el ginkgo en cápsulas, aunque también existe en pastillas. Compró el extracto de la mejor calidad que encuentro; como la mayoría de las cosas en la vida, obtienes aquello por lo que pagas.

Las frutas y las verduras desempeñan otro importante papel en la dieta saludable. Cuando el cuerpo metaboliza los alimentos para proporcionar energía, éstos se someten a oxidación, que produce radicales libres (subproductos que descomponen las células del cuerpo y provocan el envejecimiento y algunas enfermedades graves, como el cáncer, además de destruir células cerebrales). No obstante, tenemos ayuda al alcance de la mano: los radicales libres quedan neutralizados con alimentos ricos en antioxidantes, en especial las vitaminas A, C y E y los minerales cinc y selenio. Las moras, los arándanos, el brécol, las ciruelas frescas y pasas, las uvas pasas, las frambuesas, las espinacas y las fresas son buenas fuentes de antioxidantes (y algunos figuran entre mis alimentos favoritos).

Tu cerebro necesita... moderación

A nadie le gustan los aguafiestas, pero creo que para mantener el cerebro en perfecto funcionamiento se requiere moderación. El alcohol, por ejemplo, es un enemigo declarado del cerebro. El exceso habitual de alcohol inhibe el funcionamiento del hipocampo, lo que significa que la memoria se resiente de manera directa. Cuando no me encuentro entrenando para un campeonato de memoria, disfruto de alguna que otra copa de Sauvignon Blanc, pero durante los entrenamientos (es decir, durante al menos dos meses antes de una competición) me abstengo totalmente de beber alcohol.

Tu cerebro necesita... actividad

Sea joven o viejo, el cerebro necesita estímulos para funcionar al máximo. Esto es válido tanto para un niño como para el resto de nosotros, tanto si tenemos 20 como 30, 40 o más años. Mis padres siempre me ofrecían juguetes que alimentaban mi espíritu innato de búsqueda y descubrimiento. Se aseguraban de proporcionarme actividades para expandir mi mente, no sólo para entretenerla. Un mecano, los legos, rompecabezas, lápices de colores, plastilina, un equipo de química y una baraja de cartas (¡ahora lo entiendo todo!) me proporcionaban horas y horas de juegos estimulantes.

Recuerdo que cuando tenía unos seis años le pregunté a mi madre si me compraría un juguete de muchos colores que funcionaba con cuerda. Lo había visto en un escaparate. No me lo compró, pero me explicó muy bien por qué. Me dijo que al juguete se le daba cuerda, después se movía, y finalmente se paraba. Y nada más. Me razonó que me aburriría con él después de unos cuantos intentos. Tenía razón, y yo lo sabía. Para mí eran mucho mejores los juguetes que me mantenían ocupado porque requerían participación real de mi cerebro.

DENTRO DE MI MENTE: UNA SEMANA DE MI VIDA

Como decía al principio de este capítulo, creo que mi memoria es hoy mejor que nunca porque ejercito el cerebro todos los días. Y no sólo eso: también me cuido físicamente. A continuación te ofrezco un resumen de una semana típica de mi entrenamiento de memoria.

LUNES

- Mañana: EEG (véase el capítulo 19) para medir las frecuencias de ondas del cerebro y el equilibrio entre los dos hemisferios. Correr 3,2 kilómetros.
- Tarde: dos memorizaciones de cinco minutos de cuatrocientos números.

MARTES

Mañana: sesión de veinte minutos en la máquina de EAV (véase el final del capítulo 19) para equilibrar la actividad eléctrica del cerebro. Después, EEG.

Tarde: memorización cronometrada de diez barajas separadas de cartas.

MIÉRCOLES

Mañana: correr 3,2 kilómetros.

Tarde: memorizar el mayor número posible de palabras al azar en quince minutos.

JUEVES

Mañana: golf. Una hora de memorización de números (objetivo: en torno a dos mil cuatrocientos dígitos en sesenta minutos).

Tarde: visitar algún parque o dar un paseo interesante para buscar nuevos viajes potenciales. Utilizo una cámara de vídeo para grabar posibles rutas, lo que me permite revisar el viaje posteriormente si lo necesito.

VIERNES

Mañana: correr 3,2 kilómetros.

Tarde: práctica con nombres y rostros; utilizo internet o caras que encuentro en revistas y periódicos.

SÁBADO

Mañana: práctica de treinta minutos con números binarios, así como memorización rápida de diez barajas de cartas.

Tarde: revisión del entrenamiento. Compruebo los tiempos de los ejercicios realizados durante la semana para asegurarme de que progreso a medida que el entrenamiento se intensifica.

DOMINGO

Mañana: correr 3,2 kilómetros.

Tarde: memorización de quince minutos de imágenes abstractas y cinco minutos de fechas y eventos inventados.

Además del entrenamiento específico de memoria, cada mañana tomo un tazón de cereales (por ejemplo, muesli) o de gachas. Mis comidas y cenas tienden a ser ligeras y saludables: pescado o pollo a la plancha con verduras o ensalada, y una fruta. Intento no tomar grasas saturadas (por ejemplo, patatas fritas y bollería), pero una vez a la semana me doy un capricho. Y, por supuesto, limito el consumo de alcohol o lo evito por completo.

Llegado a la edad adulta, tengo un trabajo maravilloso (el juego de la memoria) para mantener mi cerebro a tono. Lo mejor es que continuaré luchando por conseguir el nivel de excelencia que me sitúa por delante de mis competidores, y eso significa que las técnicas de memorización y los ejercicios que hago para mantener mi mente ágil nunca se detienen (a diferencia de aquel juguete de cuerda).

Aunque existen decenas de juegos para entrenar el cerebro, los estudios no revelan pruebas concluyentes de que las mejoras en la capacidad de aprendizaje utilizando una consola sean aplicables a la vida cotidiana (es decir, que parece ser que las consolas sólo mejoran la capacidad de jugar a esos juegos concretos). En realidad sólo existe una herramienta para hacer trabajar al cerebro de manera completa: una baraja de cartas. Si quieres ejercitar el cerebro al máximo, utiliza mis técnicas para aprender a memorizar una baraja. Y después continúa practicando. Cada vez que lo intentes, reforzarás las vías neuronales y mejorará el funcionamiento de todo tu cerebro, no sólo de la memoria.

Cuando me siento un poco lento, como si tuviese la mente nublada, tomo una baraja, la memorizo y anoto el tiempo de memorización y de reproducción. Así tengo un indicativo claro de si el motor de mi cerebro funciona con todos los cilindros. Si no es así (si tardo un poco más de lo habitual en recordar las cartas o si cometo errores), vuelvo a entrenar (véase el recuadro anterior) para asegurarme de no perder agudeza mental.

El sueño es esencial para el correcto funcionamiento de la memoria. Un artículo publicado en la revista *Nature* en 2010 afirmaba que durante el sueño el cerebro consolida el aprendizaje del día. Otro estudio, realizado por la Universidad de Chicago, reveló que durante el sueño el cerebro establece y refuerza las vías neuronales que unen los recuerdos y el aprendizaje. La investigación parece demostrar que el sueño permite al cerebro captar pensamientos, recuerdos y otros elementos del aprendizaje que podrían haberse perdido durante el día. En la práctica es ese sentimiento de que te viene algo a la cabeza durante la noche (aquello que te has esforzado en recordar durante el día). En su estado más relajado, tu cerebro permite que esas vías se abran y que los recuerdos que creías haber perdido salgan a la superficie.

30. He llegado al final. Y ahora, ¿qué?

Todas las técnicas que te he enseñado y las sesiones de práctica que te he sugerido, realizadas de forma regular y con cierto nivel de dedicación, te brindarán una memoria perfecta. No obstante, el entrenamiento de memoria ofrece mucho más. Lo descubrí a raíz de intentar llevar mi memoria hasta el límite. Aunque es increíble haberme convertido en campeón múltiple de memoria, en realidad creo que mi entrenamiento de memoria me ha cambiado la vida debido a los «complementos». Veamos algunas de las cosas sorprendentes que pueden ocurrirte gracias a una memoria prodigiosa.

Mejora de la inteligencia fluida

En el siglo xx, el psicólogo británico Raymond Cattell afirmó que la inteligencia humana puede dividirse, a grandes rasgos, en dos categorías: cristalizada y fluida. La inteligencia cristalizada procede de la información que se obtiene del aprendizaje (conocimientos que se adquieren por voluntad propia). La inteligencia fluida resulta más intangible. Es la inteligencia que deriva de la intuición, el razonamiento y la lógica. Cuanto más fina sea tu inteligencia fluida, más capacidad tendrás de razonar rápidamente, pensar en abstracto y resolver problemas de forma creativa e imaginativa sin utilizar necesariamente los conocimientos adquiridos.

Una buena manera de entender la diferencia entre los dos tipos de inteligencia consiste en imaginar lo que ocurre cuando un niño aprende algo nuevo. Si un niño aprende a contar hasta diez en francés, por ejemplo, es inteligencia cristalizada. A pesar de esa nueva información, la inteligencia fluida del niño (que es innata e independiente del aprendizaje) permanece inalterada.

Los estudios demuestran que utilizamos la inteligencia fluida en una amplia variedad de tareas cognitivas y que resulta esencial para obtener éxitos en el trabajo y en la educación (sobre todo cuando la tarea conlleva la necesidad de resolver problemas complejos). En general se mide el rendimiento a través de pruebas psicométricas (reconocer secuencias, etcétera). Aunque podemos acostumbrarnos a este tipo de pruebas si las realizamos con frecuencia, la práctica no influye demasiado en la mejora de la inteligencia fluida. Por eso el entrenamiento de la memoria destinado a mejorar la inteligencia fluida es tan especial.

Entrenar la memoria a corto plazo (funcional) y acceder a la inteligencia fluida implican el uso de algunas zonas comunes del cerebro. Por tanto, el entrenamiento de la memoria puede ejercer una gran influencia en la inteligencia fluida. Cuanto más la entrenes, mayores serán los beneficios para tu capacidad de aplicar la lógica y el razonamiento, y más aguda será tu intuición.

Se trata de una noticia especialmente positiva si te preocupa la creencia común de que la memoria funcional se reduce con la edad (aunque a estas alturas espero haber despejado ese temor). Si entrenas tu memoria regularmente, tu inteligencia fluida se mantendrá joven a pesar de los años. Así lo sugieren las pruebas.

Mayor capacidad de concentración

Una de las disciplinas más difíciles para mí en los campeonatos mundiales de memoria es intentar memorizar un número de cien dígitos recitados a razón de un dígito por segundo. El juez lee cada dígito una sola vez, de manera que si un participante se distrae y pierde la concentración, aunque sea un solo segundo, pierde esa ronda. Ya he mencionado que el Dominic que iba al colegio no tenía demasiadas esperanzas en concentrarse en nada durante más de unos minutos seguidos. Entrenar mi memoria, sobre todo para eventos como la ronda de números hablados de los campeonatos, me ha proporcionado los niveles de disciplina mental necesarios para concentrarme durante horas.

Esa habilidad, además, es aplicable a otros campos: ahora soy perfectamente capaz de concentrarme en una conferencia o en lo que me dice una persona, incluso durante períodos prolongados. Si quiero, puedo «desconectar» la concentración y volver a «conectarla» a voluntad. Creo que el entrenamiento de la memoria, por sencillo que sea (una lista de la compra o dónde he dejado el coche), nos convierte en personas más atentas. Enciende la luz, por así decirlo.

Si, como yo, has sufrido de TDA u otra dificultad de concentración, estoy seguro de que mis técnicas de memorización te ayudarán a aprender a entrar en la «zona» o la «corriente» y a activar tu concentración (y desactivarla a voluntad, si quieres). Si siempre has tenido la capacidad de concentrarte bien, las técnicas mejorarán y pulirán tus habilidades naturales.

Adquirir una habilidad para toda la vida

Me alegra poder decir que todo el trabajo que has hecho con este libro te acompañará para siempre. Cuando hayas entrenado tu memoria hasta poder conseguir hazañas de memorización, ya nunca perderás esa capacidad.

Por supuesto, tendrás que practicar para asentar bien las bases; nadie se convierte en un experto en algo con sólo leer un libro para después dejarlo y olvidar su contenido. Si quieres ser un campeón en algo, tienes que estar deseoso de serlo, persistir en tus esfuerzos para conseguirlo y prepararte para dedicar horas al entrenamiento.

No obstante, como ya he dicho, lo maravilloso del entrenamiento de la memoria es que dispones de situaciones cotidianas para trabajar la mente a diario (véase el capítulo 27). Por supuesto, si no practicas durante un tiempo, te «tambalearás» (como cuando dejas de ir en bicicleta una temporada), pero las habilidades básicas siempre las conservarás.

Cuando paso unos años sin competir en campeonatos de memoria, noto que la velocidad con la que memorizo la información desciende un poco. A pesar de ello, sigo siendo capaz de conseguir buenas memorizaciones con relativa facilidad. Con un poco de entrenamiento, volver a las competiciones de memoria (y ganarlas) siempre está a mi alcance.

Por tanto, si no puedes practicar durante un tiempo, no pienses que los caminos que has abierto hasta entonces se cubrirán de maleza. Todo el trabajo que has hecho está ahí. Te animo a incrementarlo siempre que puedas, seguro de que cada vez que consigas una nueva hazaña de memorización habrás mejorado una capacidad que te acompañará toda la vida.

31. ¡Mira de lo que eres capaz ahora!

Te he explicado los métodos y tú los has puesto en práctica memorizando listas de la compra, listas de tareas, tu diario de trabajo, números personales y todas aquellas facetas de la vida cotidiana en las que puedes aplicar tu memoria. Con todo ese trabajo de memoria en marcha, darás a tu cerebro abundante ejercicio esencial para llegar a su máximo rendimiento.

Ha llegado el momento de medir tu progreso con nuevos test de memoria (véanse a continuación). Los dos primeros son similares a los que figuran al principio del libro, cuando calculaste tu estado inicial. El objetivo de estos nuevos test es darte una idea de cuánto has mejorado desde aquellas primeras puntuaciones, antes de que tuvieses a tu alcance mis técnicas.

Para animarte un poco y que creas en lo que has aprendido, puedo decirte que cuando enseñé el método del vínculo a mis alumnos (que tienen entre 10 y 17 años), veo una mejora inmediata en sus puntuaciones de memorización de palabras. Cuando aprenden las formas de números, mejoran ligeramente en la memorización de éstos. Pero cuando les explico el sistema Dominic y cómo utilizarlo con el sistema del viaje, los alumnos muestran una mejora espectacular y son capaces de memorizar ochenta números o más en unos quince minutos. Muchos de ellos empiezan a conseguir esas puntuaciones después de sólo dos semanas de entrenamiento.

EJERCICIO 15: Comprobar las mejoras

TEST 1: Palabras en tres minutos

Con la estrategia que mejor te funcione, memoriza la siguiente lista de treinta palabras (lee las columnas de arriba a abajo, y de izquierda a derecha). Como hiciste al principio del libro, utiliza un cronómetro para no tener que mirar el reloj. Tienes tres minutos para la memorización y el tiempo que desees para reproducir las palabras. Escríbelas en un papel a medida que las vas recordando y después consulta con la lista para ver cómo lo has hecho. Suma un punto por cada palabra en el orden correcto y resta uno por las palabras que no estén en el lugar que les corresponde. Dos palabras consecutivas cambiadas restan dos puntos; retoma la puntuación a partir de la siguiente palabra correcta. Si sólo consigues memorizar quince palabras, por ejemplo, tu puntuación máxima es de quince (es decir, no restas puntos por las palabras que no has memorizado).

GALLETA	CRÁNEO	DIARIO
TESORO	SILLA DE RUEDAS	BARBA
ANTICONGELANTE	ESCALERA	PROFESOR
SABUESO	VESTIDO	ANCLA
FLAUTA	FLORES	CLAVÍCULA
MONEDA	BEBÉ	ARCHIVO
SÁNDWICH	CORTACÉSPED	LÁTIGO
CUCHARILLA	DIANA	CARICATURA
ATLAS	IGLÚ	SANGRE
ESQUÍ	CEBOLLA	POLILLA

¿Cómo ha ido? Cualquier puntuación por encima de 15 está muy bien. Si tienes 20 o más puntos, deberías estar realmente orgulloso. Y si no has llegado a los 15, no desesperes: tus asociaciones aún no son lo suficientemente sólidas. Sólo tienes que seguir practicando para establecer vínculos más fuertes que se graben bien en tu mente. Encuentra la manera de practicar las técnicas de memorización a través de tus actividades cotidianas (véase el capítulo 27).

TEST 2: **Números en tres minutos**

De nuevo, utiliza el método que prefieras para memorizar los treinta números siguientes, de izquierda a derecha, en tres minutos. Suma un punto por cada número correcto en la posición correcta y resta un punto por cada número mal colocado (dos números consecutivos cambiados restan dos puntos).

4	2	1	6	6	3	0	0	7	1
9	5	8	0	4	5	5	9	2	7
3	8	1	1	2	9	3	4	5	7

Compara la puntuación con la que conseguiste en la memorización de números al principio del libro. Si esta vez has obtenido 15 puntos o más, ya estás familiarizado con los métodos para convertir listas de números en información más fácil de recordar. Sigue practicando hasta que consigas recordar todos los números correctamente. De nuevo, si la puntuación obtenida no es la que esperabas, insiste. La perfección sólo llega con la práctica.

Test de memoria avanzados

TEST 1: **Palabras en cinco minutos**

Tienes cinco minutos para memorizar el mayor número posible de palabras, en orden (por columnas, de arriba abajo), y el tiempo que desees para reproducirlas. Cada palabra recordada en su posición correcta cuenta un punto. Resta 10 puntos por un error en una columna; si cometes dos o más errores, pierdes toda la columna. Una puntuación de 20 está bien; 30 o más es excelente. La mejor puntuación de este test en el campeonato abierto del Reino Unido es de 70 puntos.

CREMALLERA	FACTURA	CUERVO
FÁBRICA	ZINC	GLADIADOR
CERROJO	AGRICULTOR	LAVANDA
BAR	CAMELLO	MANSIÓN
EXTINTOR	LEVADURA	PLINTO
COMETA	CIGÜEÑA	OTOÑO
PÉTALO	CUNA	HALCÓN
GRADO	HONGO	INTERNET
CARRO	MANZANA	MÉDICO
CÁSCARA	CÓMIC	PARAGUAS
AVISPA	BANCO	IMPORTACIÓN
EXPOSICIÓN	AEROSOL	RULETA
SPANIEL	ABADÍA	TOLDO
JUGUETE	ECUADOR	DÍGITO
BROTE	CANALÓN	GEÓLOGO
PERSONA	PUNTO	ESTOQUE
PIRULETA	GUIRNALDA	GASTRONOMÍA
ÁSPID	SILUETA	GRÚA
FLECHA	NICHO	TEMPLO
ALCALDE	MANDARINA	PÁJARO
		CARPINTERO

REMEDIO	JABÓN
ACORDEÓN	LÁSER
ROCA	GÉISER
FIERA	URNA
DATO	ÓPALO
ARPÓN	RUIBARBO
INFLAR	LORO
DACHSHUND	SUBMARINO
AVISPÓN	DIENTE
DUENDE	APÓSTROFE
VOTACIÓN	ACUEDUCTO
SUCIEDAD	PERSEGUIR
SINTONIZAR	INTERLUDIO
CASTOR	JERBO
PAÑUELO	COLADOR
INCA	ALCANTARILLA
EJEMPLO	BULLDOG
VÍBORA	GÁRGOLA
COMADREJA	BRÚJULA
IGUANA	ILUSIÓN

Test de memoria avanzados (continuación)

TEST 2: Números rápidos en cinco minutos

Tienes cinco minutos para memorizar el mayor número posible de dígitos, en orden, fila a fila. Suma un punto por cada número correcto en la posición correcta. Por cada error en una fila, resta 20 puntos; por dos o más errores en una fila, pierdes la fila entera. La puntuación máxima es de 440. Una puntuación de 20-30 está bien; de 31-40 es excelente, y más de 40 te convierte en un campeón potencial. El récord mundial está en 405 puntos.

3483113958576785277315166472803506193597
8568460535612318285885650443574930160397
0201299684494050297137495382634239925031
0222998511384254462054729406940419746610
9129737504191396978730539092230622799380
9092362528653953465040767859913224218773
2378186451915862371308010060981440558660
7343715881026422753389451783556084214098
7344716588902698251514981078884112931387
2296991035285296954239671060215222257465
1625645367355344758406559777283540735635

TEST 3: Números binarios en cinco minutos

Tienes cinco minutos para memorizar los siguientes binarios, fila por fila. Suma un punto por cada binario en la posición correcta (el máximo es de 750). Resta 15 puntos por un error en una fila y 30 por dos o más errores. Una puntuación de 30-60 está bien; más de 60 es excelente. El récord mundial está en 870 puntos.

111011100100110001011011110110	Fila 1
110111011111111100101011111001	Fila 2
010110100111001001000110001100	Fila 3
000010111000010100010010111101	Fila 4
011101111101000101011110100011	Fila 5
111001010000100100011001010111	Fila 6
111111111111000010110111110000	Fila 7
101001100111010110001111100010	Fila 8
011001010100011100011010001011	Fila 9
101100111100001011000101000010	Fila 10
100111000001110011001111101010	Fila 11
110010101100101011010110000110	Fila 12
101011001001000110110001111100	Fila 13
010100011011111011110011111100	Fila 14
111101100110110100011111101111	Fila 15
111010100010000110011110101100	Fila 16
000111000001110100000011111000	Fila 17
100101111000001110000011111001	Fila 18
000110010101110110011100101011	Fila 19
000001100110100000000010111001	Fila 20
000111111101100100000110011101	Fila 21
010010100000101001101100001011	Fila 22
100110100110100111011011110110	Fila 23
101101000110110010001001111111	Fila 24
010001001011110110001010110101	Fila 25

Recuerda que estos test no son más que indicadores de la eficacia con la que aplicas los métodos que has aprendido. No pretendo enseñarte a memorizar listas largas de números o palabras, sino entregarte métodos para desarrollar una memoria poderosa que puedas aplicar de manera práctica en todas las facetas de tu vida. Mis alumnos me dicen que eso es exactamente lo que hacen, y me aseguran que les funciona.

Si has seguido los sistemas y has trabajado con los métodos de manera progresiva, verás una gran mejora en tus puntuaciones (como mis alumnos). Además, quería darte la oportunidad de intentar algunos ejercicios que realmente te pondrán a prueba. Después del ejercicio 15 hay tres test muy similares a los que forman parte de los campeonatos mundiales de memoria. No te desanimes si te han parecido muy complicados: ¡están pensados para ser así! Creo que con un poco más de práctica te sorprenderás de lo bien que lo puedes hacer.

Epílogo: Los campeones del futuro

Quería terminar este libro con una breve nota sobre por qué creo que es tan importante transmitir mis técnicas para conseguir una memoria perfecta, y por qué quiero que tú también las transmitas. Cuando iba al colegio, nadie me enseñó a aprender. Como mis compañeros, se esperaba que absorbiese y procesase los conocimientos de la mejor manera posible y que después los repitiese en los exámenes para demostrar qué había retenido. Cuando vuelvo la vista atrás, creo que lo habría hecho infinitamente mejor si alguien me hubiese dado algunos consejos básicos sobre memorización.

En la actualidad, los niños aprenden de una manera totalmente distinta a como lo hice yo. Cuando iba al colegio, se hacía hincapié en aprender de memoria; todo se reducía a lo que pudiese memorizar de un libro y repetir después en un examen. Hoy se espera que los niños demuestren lo que han aprendido no sólo mediante exámenes, sino también en proyectos y trabajos. Tienen que demostrar que entienden realmente lo que se les enseña.

A pesar de esos cambios, una memoria entrenada sigue proporcionando una herramienta de gran valor para mejorar la comprensión. Sea cual sea el método de aprendizaje, los niños van acumulando la información que aprendieron el día, la semana, el mes y el año anterior. La memoria en el colegio resulta hoy en día tan fundamental como siempre para crear un futuro lleno de mentes brillantes y centradas que aspiren a conseguir todo su potencial.

En 2008 me impliqué en un proyecto para dar a conocer técnicas de memoria en los colegios británicos. La idea no consistía en llegar a ser capaz de realizar trucos de memoria, sino en mostrar a los alumnos cómo podían mejorar su aprendizaje participando en «juegos» que utilizan la memoria. Enviamos a los conferenciantes a los colegios para ofrecer una presentación de dos horas. Los alumnos invirtieron las semanas siguientes en practicar lo que les habían enseñado y después participaron en una competición escolar. El formato funcionó: los alumnos, los profesores y los padres nos comunicaron que las habilidades que enseñamos fueron fácilmente transferibles al estudio real. Se produjeron éxitos académicos, mejoró la autoestima de los niños y éstos encontraron más motivación para aprender y estudiar. El entusiasmo fue de tal magnitud que organizamos los campeonatos escolares de memoria del Reino Unido. Actualmente tiene más de diez mil participantes cada año.

Lo que los estudiantes, sus responsables y yo mismo hemos observado es que el entrenamiento de la memoria utilizando las técnicas de este libro implica a todo el cerebro, no sólo a las funciones relacionadas con el procesamiento de la información lineal. Por tanto, sí, las técnicas me habrían ayudado mucho en aquellos tiempos en que tenía que aprender de memoria, pero siguen beneficiando a los estudiantes de hoy porque les ofrecen mucho más que la capacidad de memorizar una lista de datos. Cuando utilizamos técnicas de memorización, ya sea de niños o de adultos, establecemos vínculos entre datos utilizando imágenes creativas y coloridas. Las técnicas estimulan la mente y revelan cómo funciona la memoria (y el aprendizaje).

La única voz contraria que he escuchado sobre los métodos que sugiero a los colegios fue la de un profesor que me preguntó: «¿De qué sirve enseñar a memorizar? Aprender no consiste en recordar, sino en entender». Le pedí que me pusiera un ejemplo de algo que hubiese entendido y que

no implicase la función de la memoria. No me dio ninguna respuesta.

Aunque no estoy de acuerdo con aquel profesor, entiendo sus reticencias. ¿De qué sirve memorizar un número de dos mil dígitos o veinte barajas de naipes mezclados? Pero entonces, ¿de qué sirve correr cuatrocientos metros a la mayor velocidad posible cuando lo que realmente haces es dar vueltas a una pista? ¿De qué sirven once hombres adultos pegando patadas a una pelota, de un lado para otro de un campo, con el fin de intentar meterla en la portería del contrario, mientras otros once hombres adultos intentan impedirlo? La cuestión, ya se trate de fútbol, de correr, de tenis, de jóquey sobre hielo, de dardos, de memoria o de cualquier otro deporte o juego que se te ocurra, es que el proceso de llegar hasta allí, de tener éxito, implica un aprendizaje a muchos niveles: aprendes a ser bueno en algo, a aceptar el fracaso, a insistir hasta conseguir el objetivo, a estar orgulloso de los propios logros (y elegante ante la derrota), a sentirte bien contigo mismo.

Los deportes ejercitan el cuerpo. Aprender el orden de cincuenta y dos naipes (por inútil que pueda parecer) ejercita el cerebro. Te ofrece pruebas irrefutables de la capacidad ilimitada de tu imaginación. Cuando, de pequeños, practicamos el entrenamiento de la memoria, liberamos nuestro pensamiento creativo. Cuando empezamos a poner a prueba los límites de lo que creíamos posible, y a revelar el verdadero potencial de nuestros increíbles cerebros, experimentamos un gran aumento de autoestima. Cuando los niños, en particular, descubren el poder de su memoria, llegan al fondo del proceso de aprendizaje y empiezan a entender que la tarea de absorber conocimientos puede ser divertida, inspiradora y satisfactoria (que no es sólo algo que mamá, papá y los profesores dicen que tienes que hacer). Además, con las pruebas cada vez más numerosas de que el entrenamiento de la memoria funcional aumenta la inteligencia fluida (las funciones cerebrales que nos permiten pensar lateralmente para solucionar un problema sin ajustarnos necesariamente a patrones preestablecidos; véase el inicio del capítulo 30), podríamos decir que la enseñanza de la capacidad de memorización es algo muy sencillo.

DENTRO DE MI MENTE: SABER QUE MERECE LA PENA

Hace unos años me invitaron a pronunciar una conferencia ante niños de varios colegios con muchos casos de fracaso escolar. Pasé tres horas con los alumnos, haciendo demostraciones de memoria y animándolos a que también probasen. Fue la primera vez que enseñé a un grupo de escolares. Al volver a casa, me pregunté si había merecido la pena. ¿Había conseguido inspirar a los chicos, o sólo había sido una diversión interesante? ¿Volverían a sus métodos habituales de estudio o habrían aprendido una lección valiosa, una nueva capacidad que les permitiese aprender de verdad?

Cinco años más tarde, colaboraba en la organización de los campeonatos de memoria del Reino Unido, en Londres, cuando un joven me dio unos golpecitos en el hombro y me dijo: «Señor O'Brien, usted no se acordará de mí, pero hace unos años, cuando iba al colegio, asistí a su sesión sobre memoria». Era uno de los primeros alumnos a los que demostré mis técnicas. Me explicó que yo le había dado un ejemplar de mi libro, que le costó sentarse a leerlo, pero que cuando lo hizo, recordó todo lo que le había enseñado aquel día y, de pronto, todo cobró sentido.

También me explicó que había utilizado las técnicas para aprobar sus exámenes y que ahora estaba en la universidad. Cuando le pregunté qué hacía en el campeonato, me respondió con cierto orgullo que era uno de los participantes. Aquel año quedó octavo, y al año siguiente fue medallista de plata por detrás del campeón del mundo, Ben Pridmore.

Si alguna vez me cuestiono el compartir mis técnicas, pienso en esta historia que confirma los beneficios de lo que hago. Si puedo ayudar a un solo niño, cada minuto que pase enseñando y compartiendo lo aprendido merece la pena.

Espero que hayas disfrutado de este viaje conmigo. Escribir este libro me ha permitido recorrer mi historia personal con este juego de la memoria. Deseo que a ti te haya servido para comprobar que entrenar tu memoria prodigiosa no sólo te permite recordar datos a la perfección, sino mucho

más. Echa un vistazo al siguiente calendario para inspirarte. ¿Quién sabe? Quizá podríamos conocernos en un futuro campeonato de memoria. ¡Así lo espero!

DENTRO DE MI MENTE: CALENDARIO DE MIS LOGROS DE MEMORIA

Fecha	Logro
1987	Empiezo con el entrenamiento; primera baraja de naipes memorizada en veintiséis minutos.
1989	Récord mundial: seis barajas de naipes.
11 de junio de 1989	Récord mundial: veinticinco barajas de naipes.
22 de julio de 1990	Récord mundial: treinta y cinco barajas de naipes.
26 de octubre de 1991	Campeón mundial de memoria (1.ª vez).
8 de agosto de 1993	Campeón mundial de memoria (2.ª vez).
26 de noviembre de 1993	Récord mundial: cuarenta barajas de naipes.
1994	The Brain Trust: «Cerebro del año».
25 de marzo de 1994	Récord mundial: memorización rápida de naipes, una baraja en 43,59 segundos.
1995	Premio Gran Maestro de Memoria, entregado por SAR el príncipe Felipe de Liechtenstein.
21 de abril de 1995	Ganador del primer World Matchplay Championships.
6 de agosto de 1995	Campeón mundial de memoria (3.ª vez).
1996	Récord mundial: memorización rápida de naipes, una baraja en 38,29 segundos.
4 de agosto de 1996	Campeón mundial de memoria (4.ª vez).
23 de agosto de 1997	Campeón mundial de memoria (5.ª vez).
27 de agosto de 1999	Campeón mundial de memoria (6.ª vez).
22 de agosto de 2000	Campeón mundial de memoria (7.ª vez).
2001	Récord mundial: memorización simultánea de dos barajas de naipes.
26 de agosto de 2001	Campeón mundial de memoria (8.ª vez).
1 de mayo de 2002	Récord mundial: cincuenta y cuatro barajas de naipes.
2005	Premio a la dedicación por promocionar la memoria en todo el mundo, otorgado por la organización internacional de los campeonatos mundiales de memoria.
2008	Cofundador y coordinador jefe de los campeonatos de memoria escolares.
2010	Director general del Consejo mundial de deportes de memoria.

Consigue una memoria asombrosa
Dominic O'Brien

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *You can have an amazing memory*
Publicado en inglés por Watkins Publishing, Londres

© del diseño de la portada, Mª José del Rey, 2011

© Duncan Baird Publishers 2010

© Text: Dominic O'Brien 2010. All rights reserved

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2011

© de todas las ediciones en castellano
Espasa Libros, S. L. U., 2011
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): diciembre 2013

ISBN: 978-84-493-2978-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com